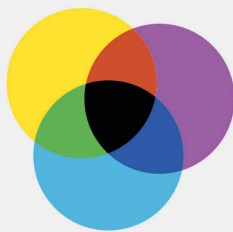
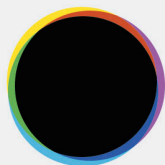


Внутренний голос

Почему мы говорим с собой



и как это на нас влияет



Итан Кросс

18+

Эту книгу хорошо дополняют:

Гибкое сознание

Кэрол Дуэк

Гении и аутсайдеры

Малкольм Гладуэлл

Безграничный разум

Джо Боулер

Не мешай себе жить

Марк Гоулстон и Филип Голдберг

Искусство ясно мыслить

Рольф Добелли

Ethan Kross

Chatter

The Voice in Our Head, Why It
Matters, and How To Harness It

CROWN
New York

Итан Кросс

Внутренний голос

Почему мы говорим с собой
и как это на нас влияет

Перевод с английского языка Юлии Распутиной

Москва

«Манн, Иванов и Фербер»

2021

УДК 59.923.2
ББК 88.332.5
К83

Издано с разрешения Kross Enterprises, LLC

На русском языке публикуется впервые

Кросс, Итан
К83 Внутренний голос. Почему мы говорим с собой и как это на нас влияет / Итан Кросс ; пер. с англ. Ю. Распутиной. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 256 с.

ISBN 978-5-00169-644-5

Известный психолог объясняет, какую силу имеет наш внутренний голос, что наука говорит о беседах с самими собой и как мы можем влиять на эти «диалоги», чтобы становиться счастливее, умнее и эффективнее.

Книга будет интересна всем, кто хочет наладить внутренний диалог и направить его в конструктивное русло.

УДК 59.923.2
ББК 88.332.5

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.
Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»*

ISBN 978-5-00169-644-5

© 2021 by Ethan Kross
© Ethan Kross, 2021
All rights reserved
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

Посвящается отцу — за то, что научил меня слушать
внутренний голос, а также Ларе, Майе и Дэни,
вы мое главное противоядие от болтовни.

Оглавление

Предисловие	13
Письмо и внутренний диалог	14
Наш внутренний голос	16
Пассивный режим	20
Головоломка	23
Глава 1. Почему мы говорим сами с собой	25
Изумительная многозадачность	31
Волшебная страна	37
Глава 2. Когда внутренние беседы приводят к нежелательным последствиям	41
Сознательный контроль автоматических действий и магическая четверка	44
Социальная изоляция	49
Пианино внутри	56
Ценный актив или помеха?	61
Глава 3. Взгляд со стороны	63
Муха на стене	66
Парадокс Соломона	73
Путешествия во времени и сила пера	79
Глава 4. Когда «я» превращается в «ты»	84
Собственное имя	88
Принимайся за дело, Фред	94
Универсальное «ты»	99

Глава 5. Окружающие: ценный актив или угроза?	103
От Аристотеля до Фрейда	106
Ловушка: совместная руминация	109
Кирк или Спок?	113
Невидимая поддержка	118
Глава 6. Снаружи и внутри	124
Сила природы	127
Самосжигание	133
Ритуал Надаля	139
Глава 7. Волшебная сила сознания	145
Куклы от тревог и назальный спрей	148
Сила ожиданий	153
Рыбалка среди акул	159
Волшебство сознания	166
 Послесловие	 168
Инструменты	178
Благодарности	188
Примечания	193
Об авторе	255

Я считаю, что самая большая проблема — следовать своим моральным установкам. Именно об этом я спорю сам с собой. Внутренний голос — по крайней мере, я его слышу — оценивает мои поступки и говорит мне, когда я прав, а когда — нет¹.

Барак Обама

Голос в моей голове — подонок².

Дэн Харрис

Предисловие

Я стоял в темной гостиной, вглядываясь в окно и сжимая побелевшими от напряжения пальцами липкую резиновую рукоять детской бейсбольной биты. Я не задумывался, как выгляжу со стороны и что предприму, если появится тот неизвестный безумец. Я отчаянно пытался защитить жену и новорожденную дочь. Страх вытеснил остальные эмоции. В голове стучали одни и те же мысли.

«Это моя вина, — говорил я себе. — Наверху моя прелестная малышка и любимая жена. И я подвергаю их обоих риску. Что я наделал? Как все исправить?» Я не мог отделиться от этих мыслей, словно попал на ужасную карусель, с которой нельзя сойти.

Я оказался в ловушке: запертым не только в гостиной, но и в кошмарных дебрях собственного сознания. Я, ученый, руководитель научно-исследовательской лаборатории, которая занимается вопросами *самоконтроля*, специалист по укрощению бесконечных навязчивых мыслей, в три часа ночи таращусь в окно с крошечной битой в руках. И мучает меня не сумасшедший автор письма, а чудовище в собственной голове.

Как я до этого дошел?

Письмо и внутренний диалог

Тот весенний день 2011 года начался как обычно. Я встал рано, помог покормить дочку, поменял ей подгузник и быстро разделался с завтраком. Затем поцеловал жену и направился в свой рабочий кабинет в Мичиганском университете. На улице было немного прохладно, но безветренно и солнечно, и в голове витали такие же спокойные и светлые мысли.

В восточном вестибюле огромного кирпичного здания, где располагается факультет психологии, я забрал из почтового ящика корреспонденцию и обнаружил нечто необычное. Поверх кипы научных журналов лежал конверт, подписанный от руки. Любопытно! На работе я редко получал рукописные послания. Я достал письмо, начал читать на ходу и вдруг почувствовал, как по шее заструился пот.

В письме были угрозы. Такого со мной еще не случилось.

На прошлой неделе, выступая в вечерней новостной программе телеканала CBS¹, я упомянул о недавно опубликованном исследовании по нейробиологии. Мы с коллегами пришли к выводу, что между физической и эмоциональной болью больше общего, чем предполагалось раньше: мозг распознает их сходным образом. Другими словами, разбитое сердце — это реальность, а не просто образное выражение.

Несмотря на поразительные результаты, мы не рассчитывали на широкий интерес — разве что на пару-тройку звонков из редакций научных журналов, желающих опубликовать новостную заметку. Однако мы ошибались. Только что я читал студентам лекцию о психологии любви — и вот уже сам учусь у них в кампусе, как держаться в телестудии. Интервью получилось почти без запинок, и через несколько часов сюжет вышел в эфир. Вот они, 15 минут славы ученого (на самом деле, конечно, примерно 90 секунд).

Непонятно, чем наше исследование оскорбило автора письма, но грубости, полные ненависти намеки и шокирующие формулировки не оставляли сомнений в чувствах этого человека. Я пытался понять, во что все это может вылиться. Как назло, автор послания жил неподалеку. Я нашел в поисковике населенный пункт с почтового штемпеля, и оказалось, что это в 20 километрах от моего дома. Мысли вихрем завертелись в голове. Вот так посмеялась судьба: я стал подопытным кроликом и чувствовал физическую боль от переживаний.

Посоветовавшись с руководством университета, я отправился в полицейский участок, где с волнением ожидал приема у дежурного офицера. Тот выслушал, но не слишком-то обнадежил. Полицейский посоветовал уточнить в телефонной компании, есть ли мой номер в открытом доступе, и смотреть, не околачиваются ли на территории университета подозрительные личности. И еще — это мой любимый совет! — каждый день менять маршрут, чтобы меня сложнее было вычислить. На этом все. Никто не собирался выделять сотрудников для моей защиты. Оставалось рассчитывать только на себя. Признаюсь, я ожидал иного.

По пути домой, петляя по зеленым улицам Анн-Арбор, я судорожно размышлял: «Нужно проанализировать факты. Есть ли повод для беспокойства? Что предпринять?»

Если верить сотрудникам полиции и некоторым другим собеседникам, вырисовывался однозначный ответ. Не стоит нервничать. Такие вещи случаются. Больше ничего предпринять нельзя. Испытывать страх нормально. Нужно расслабиться. Публичным личностям постоянно угрожают, но дальше дело не идет. Все утрясется.

Но в голове шел совершенно другой диалог. По замкнутому кругу, постоянно ускоряясь, бегали пессимистичные мысли. «Что я наделал? — кричал внутренний голос, пробуждая во мне безумца. — Может быть, позвонить в фирму,

которая занимается сигнализацией? Или купить пистолет? Или переехать? Удастся ли мне быстро найти новую работу?»

Последующие два дня мысленный монолог повторялся снова и снова — с небольшими вариациями и в итоге довел меня до нервного срыва. Аппетит пропал, я, как заезженная пластинка, обсуждал письмо с женой, напряжение между нами росло. Я вздрагивал при малейшем шуме из детской и сразу предполагал худшее. Мне и в голову не приходило, что колыбель скрипит или у малышки болит животик.

Наш внутренний голос

Я специалист по экспериментальной психологии и нейробиолог, я основал лабораторию в Мичиганском университете и возглавляю ее. Вся моя профессиональная деятельность посвящена внутренним диалогам: почему они начинаются, что собой представляют и как их контролировать, чтобы жизнь стала счастливее, здоровее и продуктивнее.

Мы с коллегами сравниваем себя с механиками — правда, копаемся мы не в моторах, а в мозге. Для участия в сложных экспериментах мы приглашаем добровольцев в лабораторию, а также изучаем их «на воле», в повседневной жизни. Мы используем в своем арсенале психологические инструменты, а также достижения в области медицины, философии, биологии, информатики. Мы пытаемся ответить на терзающие нас вопросы. Почему одним людям погружение в себя и самоанализ идут на пользу, а другие в подобной ситуации себя разрушают? Получится ли сохранять трезвое мышление в условиях хронического стресса? Можно ли воздействовать на внутренний диалог, выбирая правильное «направление»? Как общаться с дорогими нам людьми, не подогревая их негативные эмоции и мысли, как

и свои? Влияют ли бесчисленные мнения наших собеседников из соцсетей на внутренний голос? Мы сделали несколько удивительных открытий.

Оказывается, слова и действия могут благотворно влиять на внутренний диалог. Мы научились отпирать потайные двери мозга и поняли, как стать сильнее с помощью плацебо, талисманов и ритуалов. Мы узнали, какие изображения следует разместить на рабочем столе, чтобы оправиться от эмоциональной травмы (подсказка: изображения матери-природы успокаивают не хуже, чем портреты мам); как совладать с экзистенциальным отчаянием, обнимая плюшевую игрушку; что сказать, а чего не говорить партнеру после тяжелого дня; что вы делаете неправильно, общаясь в соцсетях; и где прогуливаться, если вы хотите обдумать насущные проблемы.

Интерес к внутренним диалогам появился у меня задолго до того, как я вступил на научную стезю. И даже до того как стал понимать, что такое эмоции. Первой психологической лабораторией, где зародилось мое восхищение богатым, хрупким и вечно меняющимся миром у нас в голове, была моя семья.

Я вырос в Бруклине, в рабочем районе Канарси. Отец с малых лет твердил мне о важности саморефлексии. Мне кажется, большинство родителей учат своих трехлеток регулярно чистить зубы и с добротой относиться к окружающим, но у моего отца с его оригинальным мировоззрением были другие приоритеты. Больше чего бы то ни было его беспокоил мой внутренний выбор. При любой проблеме отец всегда советовал «слушать внутренний голос». Он говорил: «Задай себе *вопрос*». О чем спрашивать, я тогда не понимал, но смутно предполагал, что *ответ находится внутри*.

Во многом отец был воплощением противоречий. Если он не посылал к черту других водителей на шумных, забитых автомобилями улицах Нью-Йорка и не болел за Yankees

дома перед телевизором, то медитировал у себя в спальне (пышные усы, под ними дымится сигарета) или читал «Бхагавадгиту». По мере взросления у меня появились вопросы посложнее, чем «Можно ли тайком съесть печенье» или «Как отвертеться от уборки в комнате», и я стал больше ценить отцовский совет. Пригласить ли на свидание свою школьную любовь? (Пригласил, но она отказала.) Обличить ли друга, который на моих глазах украл чужой бумажник? В какой колледж поступить? Я гордился своей способностью размышлять хладнокровно, в принятии решений полагался на внутренний голос и редко ошибался. (Однажды другая моя возлюбленная ответила «да», и я на ней женился.)

Неудивительно, что в колледже я выбрал психологию. Я нашел свое призвание. Я изучал вопросы, которые мы обсуждали с отцом, наговорившись о Yankees. Казалось, я одновременно анализировал детство и прокладывал дорогу во взрослую жизнь. Психология обогатила мой словарный запас. На занятиях я среди прочего узнал, что идеи, которые внушал мне отец, годами воспитывая в духе дзен-буддизма (и с чем приходилось мириться моей совершенно неэксцентричной матери), называются интроспекцией.

В самом общем смысле интроспекция означает активное внимание, направленное на собственные мысли и чувства. Это позволяет нам воображать, вспоминать, размышлять, а затем использовать весь этот багаж, чтобы решать проблемы, внедрять что-то новое или творить. Многие ученые (и я в их числе) считают такую способность одним из основных достижений эволюции, отличающей людей от других видов живых существ².

Отец изначально считал, что способность к интроспекции поможет справиться со сложными жизненными ситуациями, подтолкнув к мудрому выбору и позитивным эмоциям. Другими словами, слушая внутренний голос,

я морально закалюсь и научусь получать удовольствие от жизни. Звучало весьма логично. Правда, как я вскоре узнал, для многих людей это совершенно не так.

За последние годы³ накопилось приличное количество исследований в этой области. И все они доказывают, что страдающим людям интроспекция скорее вредит: подрывает работоспособность, отрицательно сказывается на принятии решений и разрушает отношения. Кроме того, она провоцирует жестокость и агрессию, вносит свою лепту в развитие некоторых психических расстройств и повышает риск заболеваний. Профессиональным спортсменам, например, излишняя рассудительность грозит утратой навыков, на оттачивание которых они потратили много лет, а разумным и заботливым людям — принятием нелогичных и морально сомнительных решений. В итоге мы теряем друзей и в реальном мире, и в соцсетях, из волшебной сказки отношений перемещаемся на поле битвы, и даже быстрее стареем, о чем свидетельствуют и внешние проявления, и строение ДНК. В общем, мозг вместо того, чтобы спасти нас от собственных мыслей, создает благодатную почву для одного коварного явления.

Пустая болтовня — это одни и те же негативные мысли и эмоции, которые превращают уникальную способность к интроспекции в проклятье. Поведение, принятие решений, отношения, счастье и здоровье — всё подвергается опасности. Мы думаем об оплошности, которую допустили в работе, или о недопонимании с близким человеком — и чувствуем себя отвратительно. И снова думаем об этом. Потом снова. Мы обращаемся к себе в надежде обрести наставника, но натываемся лишь на критика.

Возникает вопрос: почему? И еще один важный вопрос: как быть, если процесс самоанализа застопорился? Я искал ответы много лет и понял: нужно изменить природу одной из самых важных бесед сознательной жизни — диалога с самим собой.

Пассивный режим

Широко распространенная мантра XXI века — призыв *жить в настоящем*. Мне импонирует мудрость этого принципа. Нам советуют перестать быть жертвой травм из прошлого, не тревожиться за будущее, а сконцентрироваться на текущем моменте, взаимодействуя с окружающими и самими собой. И все же, как исследователь человеческого мозга, должен отметить: этот продиктованный лучшими побуждениями посыл противоречит нашей природе. Человек не создан все время крепко цепляться за настоящее⁴. В процессе эволюции наш мозг формировался не для этого.

Передовые методы, позволившие наблюдать за работой мозга в режиме реального времени, помогли понять, как он обрабатывает информацию, и приоткрыли завесу над скрытыми механизмами мышления. В процессе выяснилось нечто удивительное: в состоянии бодрствования мы от трети до половины времени проводим *не* в настоящем.

Мы отрываемся от «здесь и сейчас» так же естественно, как дышим: вспоминаем события прошлого, рисуем себе воображаемые сценарии, погружаемся в мечты. Это фундаментальная тенденция, и у нее даже есть название — пассивный режим⁵. Этот термин обозначает активность мозга, возникающую автоматически, когда у него нет других задач (а часто и параллельно с ними). Несомненно, вы замечали, как ваше сознание самовольно блуждает, в то время как ему положено сосредоточиться на определенном процессе. Мы переносимся из настоящего в вымышленный параллельный мир, непроизвольно погружаясь в себя. Таким образом, выражение «жизнь мозга» приобретает новое значение: большая часть нашей жизни и есть мозг. Что же происходит, когда мысли нас уносят?⁶

Мы беседуем сами с собой. И слушаем внутренний голос.

Человечество бьется над тайной этого феномена с момента зарождения цивилизации⁷. Христианским религиозным деятелям прошлого весьма досаждал внутренний голос, прерывавший процесс молчаливого созерцания. Некоторые даже усматривали в нем козни дьявола. В то же время на Востоке китайские буддисты размышляли о буре в сознании, способной омрачить эмоциональный ландшафт человека. Они называли этот феномен «путаницей мыслей». Во многих древних культурах внутренний голос считался источником мудрости. На этом принципе базируются некоторые тысячелетние практики, такие как молитва про себя или медитация (личная философия моего отца). В многочисленных духовных традициях отмечались как опасность, так и ценность внутреннего голоса, и это свидетельствует о двойственной природе диалога с собой, которая сохраняется и сегодня.

Как правило, внутренний голос пугает: люди переживают, нормально ли это. Именно поэтому свои выступления я часто начинаю с вопроса, беседуете ли вы мысленно сами с собой. Вверх тянется множество рук, и на лицах заметно облегчение. К сожалению, нормальные голоса внутри головы (принадлежащие нам самим, родственникам или коллегам) иногда превращаются в ненормальные, свидетельствующие о психическом расстройстве. В таких случаях человек не верит, что голос исходит из собственного сознания, а приписывает его другому существу (врагу, инопланетянину, правительству — вот лишь несколько самых распространенных слуховых галлюцинаций). Важно отметить, что, когда мы говорим о внутреннем голосе, разница между психической болезнью и нормой — это вопрос не дихотомии: патология vs норма, — а культуры и степени проявления. Одна из странностей мозга заключается в том, что примерно один человек из десяти слышит голоса, которые приписывает внешним факторам⁸. Мы до сих пор пытаемся разгадать, почему это происходит.

Подведем итог: каждый из нас так или иначе слышит внутренний голос. Поток слов настолько тесно связан с внутренним миром, что наблюдается даже у людей с речевыми патологиями. Например, заикающиеся люди мысленно говорят куда более бегло, чем вслух⁹. Люди с нарушениями слуха, общающиеся на языке жестов, тоже ведут внутренние диалоги, хотя язык этих бесед и отличается от обычного. Они могут напевать про себя — аналогично тому, как хорошо слышащие люди говорят с собой¹⁰. Внутренний голос — базовая функция нашего сознания.

Если вы когда-нибудь повторяли про себя номер телефона, чтобы лучше запомнить, прокручивали в голове разговор, представляя, что нужно было сказать, или мысленно подбадривали себя в сложной ситуации или осваивая что-либо, — значит, вы общались со своим внутренним голосом. Большинство людей доверяют ему и извлекают пользу. И они отрываются от реальности чаще всего для того, чтобы поговорить с собой или послушать внутренний голос — а ему *точно* есть что сообщить.

Согласно результатам одного из исследований, поток мыслей равнозначен примерно 4000 слов в минуту¹¹. Для сравнения: речь какого-нибудь из президентов США длительностью более часа насчитывает около 6000 слов¹². Мозг умудряется вместить почти такое же количество в какие-то 60 секунд. Возьмем обычный день, когда мы бодрствуем 16 часов (в среднем так и происходит); внутренний голос активен примерно половину этого времени. Теоретически мы произносим примерно 320 обращений к нации ежедневно! Оратор в нашем мозгу — просто чемпион по скороговоркам.

Функционируя большую часть времени хорошо, внутренний голос подводит в самые сложные моменты: когда мы нервничаем, когда многое ставим на карту, когда испытываем сложные чувства и прикладываем максимум усилий,

чтобы сохранять самообладание. Болтовня принимает форму сбивчивого монолога или диалога. Превращается в навязчивые попытки перекроить прошлое (*руминация**) или проявляется как беспокойство о будущем (*тревога*). Иногда вас спонтанно атакуют неприятные мысли и чувства. Иногда вы закикливаетесь на какой-то негативной эмоции или идее. В любом случае, когда болтун вышел из-под контроля и дорвался до микрофона, мы не просто мучаемся: мы парализованы. И даже можем навредить себе¹³.

Головоломка

Вот одно из самых важных моих открытий: не нужно далеко ходить за инструментами, которые помогут обуздать внутренний голос. Они под рукой и лишь ждут, когда мы начнем их использовать. Они скрыты в наших психологических привычках, странном поведении, образе жизни, их можно найти в людях, компаниях и окружающей среде. В книге я расскажу об этих инструментах и объясню не только как они работают по отдельности, но и как сочетаются — образуют комплект, который подарила эволюция, чтобы мы могли управлять внутренним диалогом.

В следующих главах я распахну перед вами двери лаборатории и познакомлю с теми, кто борется с болтовней в мозгу. Вы узнаете о мыслительных процессах бывшего сотрудника Агентства национальной безопасности**, Фреда Роджерса,

* Руминация — навязчивый тип мышления, одни и те же мысли, блокирующие любую другую психическую активность. В просторечии называется «мыслительной жвачкой». *Прим. ред.*

** Агентство национальной безопасности (англ. NSA) — подразделение Министерства обороны США, которое занимается радиоэлектронной, технической и киберразведкой. *Прим. ред.*

Малалы Юсуфзай, Джеймса Леброна и тробрианцев — жителей туземного племени из южной части Тихого океана, а также обычных людей, таких как мы с вами. Для начала мы разберемся, что такое внутренний голос и как он нам помогает. Затем обратимся к его негативной стороне, и я покажу, как сильно болтовня может навредить организму, социальному общению и карьере. Внутренний голос — одновременно и мощный полезный инструмент, и разрушительная сила. И это, на мой взгляд, самая великая загадка человеческого разума. Как наш лучший наставник может одновременно быть и самым жестким критиком? В остальных главах я опишу приемы, позволяющие контролировать болтовню. Они помогут решить загадку нашего сознания.

Ключ к успеху заключается не в прерывании внутреннего диалога, а в том, чтобы направить его в правильное русло. К счастью, и наше сознание, и окружающий мир спроектированы так, чтобы помочь вам в этом. Но прежде чем учиться контролировать голос в голове, предстоит ответить на главный вопрос: почему он вообще звучит?

Глава 1

Почему мы говорим сами с собой

Тротуары Нью-Йорка — воплощение обезличенности. Целыми днями по ним снуют миллионы сосредоточенных пешеходов. В метро то же самое. Люди читают, копаются в телефонах или смотрят в пустоту, и неизвестно, что происходит в это время в их сознании.

Восемь миллионов жителей Нью-Йорка научились воздвигать непроницаемую стену, за которой находится богатый мир: скрытая страна мыслей, активные и насыщенные внутренние диалоги, часто перетекающие в болтовню. В конце концов, ньюйоркцы известны своими неврозам не меньше, чем неприветливостью (как коренной житель этого города, произношу это с любовью). Представьте, сколько всего мы могли бы узнать, проникнув за лица-маски и подслушав внутренний диалог. Именно этим с 2010 года и занимался британский антрополог, профессор Манчестерского университета Эндрю Ирвинг, в течение 14 месяцев¹ изучая сознание более ста жителей Нью-Йорка².

Ирвинг надеялся получить представление о примитивной природе человеческой речи внутри сознания — вернее, записать ее, но побудительным мотивом исследований стал интерес к тому, как мы справляемся с осознанием своей

смертности. Ранее Ирвинг проводил полевые исследования в Африке, где анализировал записанные внутренние монологи людей с ВИЧ или СПИД³. Испытуемых, узнавших о диагнозе, охватывали тревога, неуверенность и душевная боль. Ирвинг хотел сравнить данные с результатами исследования группы людей, не поддавшихся негативным эмоциям, несмотря на трудности. Для этого Ирвинг подходил к прохожим на улицах, в парках и кафе (смелый, надо признать!), представлялся и спрашивал, не согласится ли человек записывать ход своих мыслей на диктофон, в то время как Ирвинг будет снимать его с некоторого расстояния.

Иногда Ирвинг получал несколько положительных ответов в день, иногда — только один. Как и ожидалось, большинству ньюйоркцев помешала занятость или скепсис, и они отказывались. И все же со временем Ирвинг собрал сто «внутренних потоковых выступлений», как он выразился, в виде аудиороликов продолжительностью от 15 минут до полутора часов. Само собой, эти записи нельзя считать пропуском в мир сознания, поскольку некоторые участники эксперимента в какой-то степени почувствовали себя актерами. И тем не менее результаты исследования с непривычной откровенностью проливают свет на беседы, которые люди ведут с собой в повседневной жизни.

Разумеется, участников исследования волновали весьма прозаичные вещи. Многие комментировали про себя происходящее на улице — обсуждали других пешеходов, водителей, дорожную ситуацию — или вспоминали свой список дел. Но наряду с непримечательными размышлениями встречались внутренние монологи о том, что ранило, мучило или тревожило. Участники эксперимента часто переключались на негативные размышления без видимой причины, словно, следуя в потоке мыслей, внезапно падали в яму. Возьмем, например, женщину по имени Мередит: ее

внутренний диалог с повседневных забот резко переключался на вопросы жизни и смерти в буквальном смысле.

«Интересно, есть ли поблизости канцелярский магазин Staples, — думала Мередит и вдруг неожиданно вспоминала, что у ее подруги обнаружили рак. — Я думала, что она хочет сообщить мне о смерти своего кота». Женщина перешла улицу и продолжила: «Я готовилась оплакивать ее кота, а теперь держусь, чтобы не оплакивать ее. Нью-Йорк без Джоан... Не могу себе представить такого». Мередит заплакала: «Возможно, она выздоровеет. Все-таки 20% вселяют надежду на исцеление. Как сказала ее подруга? “Полетели бы вы на самолете, если бы знали, что шанс разбиться составляет 20%?” Конечно нет. Такое сложно выдержать. Она спряталась за стеной из слов».

Мередит прокладывала путь через плохие новости, а не тонула в них. Думать о неприятном — не значит обязательно скатываться в болтовню, и вот наглядный тому пример. Женщина не стала накручивать себя. Через несколько минут, перейдя еще одну улицу, она вернулась к конкретной задаче: «Так есть ли здесь Staples? Думаю, должен быть».

Пока Мередит боролась со страхом потерять любимую подругу, мужчину по имени Тони одолевала другая проблема — охлаждение отношений и риск остаться без любимого человека. С сумкой через плечо он шагал по тротуару среди редких прохожих и говорил себе: «Уйди. Смирись. Двигайся дальше. Просто уйди. Понимаю, всем рассказывать не стоит. Но я же не все. Ну да, у вас этот проклятый ребенок. Но хотя бы позвонить можно было!» Тони чувствовал себя отверженным, и это, несомненно, его ранило. Похоже, он застрял на перепутье: между поиском решения и болью, грозившей поглотить его.

«Все предельно ясно, — сказал затем Тони. — Нужно идти вперед». Он не просто облакал мысли в слова, а пытался

таким образом понять, как лучше разрешить ситуацию. «Возможно, это выход, — продолжал Тони. — Когда они сообщили, что у них будет ребенок, я почувствовал себя лишним, будто меня отодвинули. Но это может оказаться аварийным выходом. Я был вне себя, но теперь успокоился. Надо подумать, какой урок извлечь из этой ситуации». Он горько усмехнулся и вздохнул. «Уверен, что это выход. Я теперь смотрю на жизнь с оптимизмом. Я злился, мне казалось, что вы двое — семья. А теперь вы действительно семья. А я ухожу... Выше нос!»

Женщина по имени Лора сидела в кофейне в напряжении — с ней должен был связаться ее парень, уехавший в Бостон. Он обещал вернуться, чтобы помочь Лоре с переездом в другую квартиру. Со вчерашнего дня Лора ждала его звонка. Прошлую ночь она просидела за компьютером, уверенная, что с молодым человеком непременно случилось что-то плохое, и постоянно обновляла страницу с поисковым запросом «автобус попал в аварию». Но она напоминала себе, что водоворот неприятных навязчивых мыслей связан не только с возможным ДТП. Их отношения были свободными, хотя сама Лора не очень-то этого желала и с трудом мирилась с ситуацией. «Предполагается, что в сексуальном отношении мы свободны, — говорила себе девушка. — Хотя я никогда к этому не стремилась. Я не знаю, где он. А он может быть где угодно. Даже с другой».

В то время как Мередит относительно хладнокровно обрабатывала неприятные мысли (плакать из-за известия о болезни подруги нормально), а Тони спокойно побуждал себя двигаться вперед, Лора застряла в кругу негативных размышлений. Она не представляла, что делать дальше. Внутренний монолог уносил ее в прошлое. Она раздумывала, какие решения привели именно к таким отношениям с молодым человеком. Лора, Мередит и Тони — все они тесно увязывали

текущие обстоятельства с прошлым и считались с ним, хотя и воспринимали его по-разному. Одновременно они размышляли и о будущем: что произойдет или что предпринять. Эти прыжки туда-сюда во времени и пространстве в ходе внутреннего диалога указывают на особенности нашего мозга.

Хотя воспоминания способны вызвать внутреннюю болтовню, по сути, нет ничего опасного в том, чтобы возвращаться в прошлое или фантазировать о будущем. Способность мысленно путешествовать во времени — весьма ценное качество человеческого разума⁴. Оно позволяет извлекать уроки из своего опыта, не говоря уже о способности строить планы и предвидеть сложности. Мы обсуждаем с собой, что сделали, собираемся или хотели бы предпринять, точно так же, как говорили бы об этом с друзьями.

Другие добровольные участники эксперимента Ирвинга тоже были чем-то обеспокоены и перемещались во времени, следуя за болтовней внутреннего голоса. Например, пожилая женщина вспомнила, переходя мост, как в детстве стала свидетелем несчастного случая. Воспоминание отчасти засело в голове потому, что отец женщины был профессиональным фотографом и успел запечатлеть, как какой-то человек бросился в реку. Снимок попал в городские газеты. Между тем мужчина за тридцать пересекал Бруклинский мост, размышляя, сколько человеческого труда ушло на его возведение, а заодно и о том, как добиться успеха на новой работе. Женщина на Вашингтон-Сквер-парк, решившаяся на свидание вслепую, сначала подумала про последнего парня, который ее обманывал, а потом о своих ожиданиях и духовном развитии. Кто-то был озабочен возможными экономическими трудностями, кто-то вспоминал мрачные события 11 сентября 2001 года⁵.

На примере жителей Нью-Йорка, благосклонно согласившихся поделиться с Эндрю Ирвингом своими мыслями, мы

наблюдаем сложную и запутанную природу сети пассивного режима работы мозга (СПРРМ)⁶. Несмотря на схожие схемы, разговоры с самим собой уникальны, как и жизни людей. Чаще всего речь идет об обработке негативной информации, которая возникает в результате каких-либо ассоциаций, и мысли цепляются одна за другую. Иногда люди размышляют конструктивно, иногда нет. Значительную часть времени они думают *о себе*, обращаясь к собственному опыту, чувствам, желаниям и потребностям. Можно сказать, что сосредоточение на себе — одна из главных особенностей СПРРМ.

Такие проявления мы наблюдаем у всех участников эксперимента Ирвинга. Внутреннему голосу всегда есть что сказать. Он напоминает нам о необходимости использовать мозг, чтобы избежать бессмысленности существования, и языку в этом процессе отводится немаловажная роль. Несомненно, существуют невербальные формы передачи мыслей и чувств, пример тому — произведения художников и музыкантов⁷. И все-таки человеческая жизнь проходит в мире слов. По большей части мы общаемся с окружающими, да и сами с собой, с помощью речи (хотя важную роль также играют язык тела и жестикуляция).

Врожденная способность мозга отрываться от настоящего выливается в диалог, который звучит внутри нас большую часть времени бодрствования. Но почему? В процессе эволюции сохраняются качества, которые увеличивают шансы на выживание. Другими словами, люди не болтали бы так охотно с собой, если бы это не несло в себе эволюционных преимуществ. Но мы редко задумываемся о пользе внутреннего голоса.

Изумительная многозадачность

Изучая мозговую деятельность, нейроченные часто обращаются к концепции «многократного использования»: для достижения разных целей задействуются одни и те же нейронные цепи, то есть мы по максимуму эксплуатируем имеющиеся в нашем распоряжении нейронные ресурсы⁸. Например, гиппокамп — отдел мозга, напоминающий своей формой морского конька, — отвечает в механизмах формирования долгосрочной памяти и заодно помогает нам ориентироваться в пространстве. Мозг — очень талантливый многозадачный исполнитель. Если бы на каждую функцию приходилась отдельная нейронная цепь, мозг был бы размером с автобус. Как оказывается, с многозадачностью прекрасно справляется и внутренний голос.

Одна из функций мозга — поддерживать работу так называемой кратковременной памяти. Люди склонны расценивать память как хранилище романтических и ностальгических воспоминаний. В обыденном представлении это картины из прошлого, пережитые моменты и чувства, которые останутся с нами навсегда, чтобы связываться в рассказ о нашей жизни. Но дело в том, что ежедневно для осуществления жизнедеятельности мы должны запоминать некую информацию, несмотря на раздражающие и отвлекающие факторы (звуки, изображения, запахи и т. д.). Она актуальна на короткий промежуток времени — для участия в рабочих совещаниях или непринужденной беседы за ужином, — и большую часть этой информации мы забудем, как только необходимость в ней отпадет.

Благодаря кратковременной памяти мы способны запомнить сказанное несколько секунд назад — и в зависимости от этого выстраивать линию разговора. Например, мы читаем меню, делаем заказ и при этом не прерываем застольной

беседы. Этот вид памяти включается, когда нужно срочно написать письмо по электронной почте, но после отправки послания информация не переходит на хранение в долговременную память. Когда она отказывает или работает с перебоями, нам все труднее становится справляться с обычными повседневными делами (например, проследить, чтобы дети почистили зубы, одновременно собирать им перекус в школу и подумать о назначенных на сегодня встречах). Внутренний голос тоже связан с кратковременной памятью.

Самый важный элемент кратковременной памяти — нейронная система, которая обрабатывает информацию, полученную вербальным путем. Она называется фонологической петлей, но проще всего представить ее как информационный центр, где анализируются любые актуальные вербальные проявления⁹. Она состоит из «внутреннего уха», позволяющего удерживать в памяти в течение нескольких секунд только что услышанные слова, и «внутреннего голоса», благодаря которому мы можем мысленно повторять слова, когда мы готовимся к презентации, запоминаем номер телефона или молимся. Чтобы мы могли эффективно действовать вовне и одновременно поддерживать внутренний диалог, кратковременная память использует нейронные проводящие пути фонологической петли. В детстве все мы преодолеваем этот рубеж, начиная вербально общаться с внешним миром, и с той поры наше сознание постоянно развивается¹⁰. Но функции фонологической петли выходят далеко за пределы немедленного реагирования на текущую ситуацию.

Речь и эмоции развиваются параллельно. Малыши, делающие первые шаги, размышляют вслух, и это помогает им *себя* контролировать. В начале XX века советский психолог Лев Выготский первым начал изучать взаимосвязь между развитием речи и самоконтролем¹¹. Выготского заинтересовало необычное поведение детей, которые громко

беседовали сами с собой, наставляли и критиковали себя. Любой, кто проводит достаточно времени с детьми, наблюдал эти спонтанные и полноценные беседы. Это не просто игра или работа воображения, а еще и признак развития нейронных сетей и эмоционального взросления.

В отличие от других ведущих ученых того времени, считавших подобное поведение этапом развития простодушного ребенка, Выготский придавал речи ведущее значение в развитии самоконтроля. Эту теорию он позднее подкрепил фактами. Психолог полагал, что, общаясь с теми, кто о нас заботится (обычно — с родителями), мы учимся управлять эмоциями. Авторитетные люди дают детям инструкции, которые те повторяют вслух, зачастую подражая взрослым. Сначала мы говорим громко. Затем произносим услышанное про себя. Позже, в процессе развития, используем слова для самоконтроля — и это уже на всю жизнь. Конечно, мы далеко не всегда поступаем так, как хотят родители. Речевой поток обретает собственные очертания и начинает определять поведение. Но детский опыт несомненно влияет на этот процесс.

Концепция Выготского не только объясняет, каким образом внутренний голос помогает нам себя контролировать. Она позволяет понять, как его настраивает (конечно, в определенной степени) процесс воспитания. Десятилетия изучения процесса социализации свидетельствуют о том, что окружение влияет как на восприятие мира, так и на представление о самоконтроле¹². В детстве образцом самоконтроля служат родители, и модель их поведения влияет на развитие нашего внутреннего голоса. Например, отец постоянно напоминает, что кулаками спор не решить, а мать требует не сдаваться, потерпев неудачу. Мы повторяем эти установки про себя, и со временем они формируют вербальные модели¹³.

Разумеется, на авторитетное мнение родителей, не терпящее возражений, влияет и культурная среда¹⁴. Например,

в большинстве стран Азии не приветствуют тех, кто высовывается из толпы, так как это ослабляет социальную сплоченность. В западных странах (например, в США), напротив, родители поощряют в отпрысках проявления индивидуализма. На семейный уклад также влияют религия и ее ценности¹⁵. Другими словами, культурная среда формирует внутренние голоса наших родителей, а те, в свою очередь, воздействуют на нас. Таким образом, наше сознание развивается под влиянием разных культур и нескольких поколений, и наш внутренний голос напоминает матрешку.

В то же время связь культуры, родителей и детей не односторонняя. Поведение детей может влиять на внутренние рассуждения родителей, и, разумеется, человек воздействует на развитие культуры. Внутренний голос начинает проявляться в детстве, когда информация поступает извне, а затем мы начинаем говорить и влиять на окружающий нас мир¹⁶.

Последние исследования, до результатов которых Выготский уже не дожился, подкрепили его теорию и подтвердили, что в семьях с развитой культурой общения у детей раньше просыпается внутренний голос. Более того, воображаемые друзья стимулируют ребенка рассуждать больше, глубже и многообразнее¹⁷. Последние исследования предполагают, что фантазия помогает развивать самоконтроль, а также другие желательные качества, такие как творческое мышление, уверенность и навыки общения¹⁸.

Влияние внутреннего голоса на самоконтроль проявляется еще в одном: в оценке нашего поведения на пути к цели. Подобно приложению в смартфоне, позволяющему что-либо отслеживать, сознание контролирует нас в пассивном режиме: выполняем ли мы рабочие задачи, чтобы получить прибавку в конце года; делаем ли успехи на пути к мечте об открытии ресторана; развиваются ли отношения

с человеком, который нам очень нравится. Мысли, в первую очередь связанные с целями, всплывают в сознании подобно напоминаниям о встречах на экране¹⁹. Внутренний голос так же напоминает о поставленных задачах.

Достижение целей в принципе невозможно без правильного выбора — и вот мы на пресловутом перепутье. Это одна из причин, по которой внутренний голос заставляет нас мысленно моделировать ситуацию²⁰. Усиленно обдумывая, как лучше провести презентацию или какую мелодию написать для песни, мы анализируем различные варианты. Подключив самоанализ, мы часто делаем выбор еще до того, как взялись за текст презентации или прикоснулись к музыкальному инструменту. Вышесказанное справедливо и для межличностных проблем: вспомните Тони, который гулял по Нью-Йорку, размышляя о любимой, не рассказавшей, что у нее есть ребенок от другого. Тони пытался понять, сохранить ли близкие отношения или расстаться.

Мы моделируем реальность даже во сне. Сначала психологи считали сны особым разделом сознания, в котором все отличается от происходящего во время бодрствования²¹. Фрейд, разумеется, видел в снах ближайший путь к подсознанию: они что-то вроде сундука, в котором заперты подавленные желания. И открыть этот сундук можно с помощью психоанализа. Ученый считал, что во сне, когда наши защитные механизмы отключаются и предписанные социумом правила не имеют над нами власти, демоны выбирают наружу и резвятся, воплощая наши тайные устремления. С развитием нейронауки мрачные предположения психоанализа уступили место хладнокровному научному подходу к работе мозга. Нейроученые полагают, что сны — это всего лишь результат произвольной активации отдельных участков мозга в фазе быстрого сна. Сексуальный символизм, который сочли несерьезным, сошел со сцены, а на первом

плане оказалась научно обоснованная (и вполне пристойная) концепция работы нейронов.

Последние исследования с использованием современных технологий продемонстрировали, что наши сны во многом схожи со спонтанными мыслями, которые возникают при пробуждении²². Оказывается, внутренний голос обращается к нам и во сне. К счастью, это не значит, что он заставит нас воплощать Эдипов комплекс на деле.

Он нам только поможет. Последние открытия свидетельствуют, что наши сны часто функционально ориентированы и весьма созвучны насущным потребностям²³. Сон чем-то похож на авиационный тренажер. Моделируя события, заостряя внимание на возможном их развитии и даже потенциальных угрозах, сон помогает подготовиться к будущему. Хотя нам только предстоит изучить, как на нас влияют сновидения, это в конечном счете всего лишь *истории*, поведенные сознанием. А во время бодрствования внутренний голос громко рассказывает психологическую сагу — о самом себе.

В формировании личности ничто не сравнится с речевым потоком²⁴. Мозг создает содержательное повествование, опираясь на автобиографические факты. Другими словами, он пишет историю нашей жизни с нами в главной роли. Этот процесс помогает развиваться, определять ценности и желания, справляться с переменами и невзгодами, сохраняя цельным образ личности. Язык — неотъемлемый элемент этого процесса; он соединяет отрывочные и, казалось бы, разрозненные фрагменты повседневной жизни, словно связующая нить. Внутренние беседы моделируют прошлое и формируют сюжет будущего. Перемещаясь между воспоминаниями, внутренний голос плетет нейронную историю памяти. Он прошивает нитью прошлого швы сознания, формируя наше представление о самом себе.

Многочисленные задачи мозга разнообразны и жизненно важны, как и роль внутреннего голоса. Но чтобы полностью осознать его ценность, мы должны представить себе, что все мысли вдруг испарились. Как бы невероятно это ни звучало, нам даже не придется напрягать воображение. Оказывается, такое действительно случается.

Волшебная страна

Утро 10 декабря 1996 года началось для тридцатисемилетней Джилл Тейлор как обычно. Джилл работала в лаборатории Гарвардского университета и изучала устройство мозга. На интерес Джил к головному мозгу, природе клеточного взаимодействия и его влиянию на поведение повлияли семейные обстоятельства. Брат Джилл страдал шизофренией, и хотя женщина не могла вылечить его, ей хотелось проникнуть в дебри сознания брата. Джилл была на верном пути — до того дня, когда ее мозг отказался нормально функционировать²⁵.

Джилл проснулась и приступила к утренней зарядке на кардиотренажере, но что-то пошло не так. Голова пульсировала от боли, похожей на мигрень: она то появлялась, то исчезала. Женщина почувствовала себя странно: движения замедлились, а сознание словно сжалось. «Я не ощущала границ тела, — вспоминала Джилл. — Не могла понять, где оно начинается, а где заканчивается».

Джилл не только утратила ощущение себя в физическом смысле, но и перестала понимать, кто она. Эмоции и воспоминания стали утекать, словно решили сменить место жительства. С каждой секундой восприятие и реакции, характерные для нормальной деятельности мозга, угасали. Мысли Джилл, а с ними и *слова*, становились размытыми.

Вербальный поток иссякал, словно пересыхающая река. Лингвистическое устройство в мозгу сломалось.

С левой стороны ее мозга лопнул сосуд. Джилл перенесла инсульт.

Физическое состояние и вербальные функции стремительно ухудшались, но женщина успела позвонить коллеге. Та догадалась, что что-то случилось. Вскоре машина скорой помощи везла Тейлор в Массачусетскую больницу общего профиля. «Я чувствовала себя духовно сломленной, — вспоминает она. — Я больше не управляла собой». Джилл была уверена, что умирает, и прощалась с жизнью.

Но Джилл не умерла. Через несколько часов она очнулась на больничной койке, удивляясь тому, что еще жива. Жизнь Джилл на какое-то время изменилась. «Мысли были противоречивыми, бессвязными и время от времени прерывались периодами молчания, — вспоминает Джилл. — Я была одна — ничего, кроме ритмичного биения сердца». Она даже не могла сказать, что осталась наедине со своими мыслями, потому что мысли словно улетучились.

Кратковременная память отказала, даже простейшие задачи стали непосильными. Фонологическая петля разрушилась, внутренний голос умолк. Джилл больше не могла мысленно путешествовать во времени, вспоминая прошлое или фантазируя о будущем. Она чувствовала себя непривычно уязвимой, будто в одиночку вышла в открытый космос. Она молча гадала, вернутся ли вербальные навыки ее сознания в полном объеме. Без мысленного самоанализа Джилл перестала ощущать себя человеком в полном смысле этого слова. «Лишившись языка и нормального функционирования, я как будто оторвалась от жизни», — отмечала женщина.

Но самое страшное — Джилл утратила представление о себе. Стерлась история, которую внутренний голос создавал почти четыре десятилетия. «Голоса, звучащие в голове»,

как называла их Джилл, заставляли ее ощущать себя *собой*, но теперь они смолкли. «Я ли это? Как я могу быть Джилл Тейлор, если мне недоступен ее жизненный опыт, мысли и эмоции?»

Представляя то, что довелось испытать этой женщине, я паникую. Потерять способность общаться с собой, полагаться на интуицию, на цельный опыт прошлого, планировать будущее — все это намного хуже, чем письмо от безумного преследователя. И тут история Джилл становится еще интереснее.

Джилл не испугалась, как я полагал. Удивительно, но с прекращением внутреннего диалога женщина почувствовала себя спокойно, как никогда. «Пустота, разливающаяся в моем травмированном мозгу, была так привлекательна, — писала Джилл позже. — Я была рада паузе, прервавшей внутреннюю болтовню».

Джилл оказалась, как описывала сама, «в волшебной стране». С одной стороны, женщина чувствовала себя одиноко, лишившись языка и памяти. С другой — ощущала пьянящую свободу. Освободившись от прошлого, Джилл отделалась от периодически возникающих болезненных воспоминаний, мучивших ее последствий стресса и постоянной тревоги. Сделка того стоила. Позже Джилл осознала, что до инсульта она не умела управлять своим беспокойным внутренним миром. Погрузившись в неприятные размышления, Джилл, как и все мы, не справлялась с контролем над эмоциями.

Через две с половиной недели женщине сделали операцию, удалив из мозга кровавой сгусток размером с мячик для гольфа. Окончательно восстановиться Джилл удалось лишь через восемь лет. Она продолжает исследовать мозг и рассказывает о собственном опыте. Джилл отмечает благодать и покой, которые ощутила, однако полагает, что «для душевного здоровья все-таки важно слушать внутренний голос».

Опыт Джилл — яркое свидетельство власти внутреннего голоса. Мысли не только негативно влияют на наше восприятие мира, но и могут заслонить от нас реальность. Результаты исследования, опубликованные в 2010 году, ясно это иллюстрируют. Ученые выяснили, что внутреннее восприятие часто затмевает внешнее²⁶. Речь о том неприятном явлении, которое знакомо многим: человек, казалось бы, должен чувствовать себя счастливым (например, общаясь с друзьями или празднуя какое-то событие), но в голове крутятся навязчивые мысли. Настроение формируется не под влиянием действий, а под влиянием мыслей.

Хотя мы испытываем облегчение, когда внутренний голос умолкает, все же не стоит считать его проклятием эволюции. Мы уже убедились, что мысленный оратор — это уникальный дар, который связывает улицы Нью-Йорка с миром наших грез. Он позволяет нам функционировать, достигать целей, творить, общаться и определять собственную сущность, и это замечательно. Плохо, когда внутренний голос без умолку тараторит и мешает нам воспринимать реальность — иногда настолько, что болтуна хочется придавить.

Прежде чем перейти к описанию научных методов контроля, необходимо понять природу вредоносного воздействия потока мыслей и почему нам следует вмешаться в этот процесс. Если вы узнаете, каким образом разрушительные мысли воздействуют на наше сознание, тело и взаимоотношения, то придете к выводу, что пролить пару слез на улицах города — значит легко отделаться.

Глава 2

Когда внутренние беседы приводят к нежелательным последствиям

Казалось, что первый неудачный бросок — простая случайность.

Третьего октября 2000 года шла первая игра St. Louis Cardinals против Atlanta Braves в одной восьмой финала Национальной лиги. Рик Анкель, питчер Cardinals, видел, как брошенный им мяч отскочил от земли позади кетчера и ударился о борт стадиона. Пока игрок соперников перебежал с первой базы на вторую, с трибун раздался сдержанный, почти одобрительный вздох удивления (в конце концов, команда играла дома, на родном стадионе Буш в Сент-Луисе). Неудачный бросок не предвещал радикального изменения результатов иннинга¹. У всех бейсболистов, даже лучших, иногда случаются промахи, а Анкель был одним из лучших.

Он пришел в спорт сразу после школы — семнадцатилетний парень, отправляющий мяч со скоростью 151 километр в час, и комментаторы прочили ему карьере лучшего бейсбольного питчера последних десятилетий. Его дебют

в Главной лиге два года спустя не разочаровал. За свой первый полноценный сезон Рик вывел из игры 194 баттеров и принес своей команде 11 побед, продвинув ее в турнир Главной лиги. Все указывало на то, что его ждет блестящая карьера. Неудивительно, что Рика включили в стартовый состав матча с Braves в одной восьмой финала. От Анкеля требовалось то, что он умел делать лучше всего, — бросать мяч.

Рик попытался забыть о неудаче. Для него она нетипична, так стоит ли беспокоиться? Шел всего третий иннинг, а его команда уже лидировала с существенным отрывом в счете 6:0. Да и незадавшийся бросок оказался не совсем провальным: мяч отскочил от земли не в ту сторону, и кетчер не смог его поймать. Иннинг он начал прекрасно, так что не стоит на этом заикливаться. И все-таки, пока на поле Анкель пытался взять себя в руки, в голове его крутилась навязчивая раздражающая мысль. Внутренний голос твердил: «Парень, ты только что дал бестолковую подачу на игре, которую транслируют по национальному телевидению»². Тогда он еще не знал, что причина для беспокойства у него все же есть.

Несколько секунд спустя, проанализировав знаки, которые ему подавал кетчер, Анкель стремительно, как пружина, развернулся, совершил свой знаменитый бросок левой рукой... и снова безуспешно.

На этот раз возгласы в толпе были громче и длились дольше, зрители словно почувствовали: что-то пошло не так³. Раннер перебежал со второй базы на третью. Темноглазый Рик (ему на тот момент был 21 год) жевал жвачку и сохранял непроницаемое выражение лица, но уверенность внутри него таяла. За те секунды, пока кетчер бегал за мячом и шли секунды, Анкель чувствовал, как сознание выходит у него из-под контроля и попадает под власть того, кого спортсмен назовет «монстром». Проснулся суровый внутренний критик, чей голос был способен заглушить рев 52 тысяч

Когда внутренние беседы приводят к нежелательным последствиям болельщиков на стадионе, а его поток злобных мыслей мог обнулить результаты нескольких лет усердной работы.

Тревога. Паника. Страх.

В ситуации, когда на карту поставлено все, молодой спортсмен очень уязвим — и Рик не мог этого не понимать.

Могло показаться, что Анкель — воплощение знаменитой американской мечты: парнишка из маленького городка во Флориде, у которого обнаружился уникальный дар. Но детство спортсмена не укладывается в эту идиллическую картину. Его отец, мелкий преступник и наркоман, оскорблял и бил мальчика — Рик, несмотря на молодость, многое знал о душевной боли. Именно поэтому бейсбол для него был не просто карьерой, а священным безопасным пространством, совсем не похожим на семью, — здесь все удавалось, а процесс доставлял удовольствие. Но сейчас случилось нечто странное — бесконтрольное, парализующее чувства и повергающее в ужас.

И все же Анкель намеревался собраться. Он сосредоточился на балансировке веса, на стойке, на движении руки. Требовалось только вернуть механику своего броска.

Замах — и снова неудача.

И еще одна. И еще.

Анкеля вывели из игры прежде, чем Cardinals дали противнику очередной шанс на пробежку. Спортсмен оказался на скамейке запасных — вместе со своим внутренним «монстром».

Его игра на поле привела всех в замешательство, этого не ожидал никто. Пять провальных подач подряд — в последний раз такое случилось более ста лет назад. Но эта история просто осталась бы в прошлом как один из наиболее разочаровывающих моментов в истории бейсбола, если бы не печальное продолжение.

Когда девять дней спустя Рик вышел на поле в игре против Mets, ситуация повторилась. «Монстр» проснулся, и последовала новая серия безрезультатных бросков. Его снова

отправили на скамейку запасных, на этот раз еще до конца первого иннинга. Но на этом злоключения спортсмена не закончились, а его непродолжительная спортивная карьера в Главной лиге, напротив, катилась к закату.

В начале следующего сезона Анкель выступил питчером еще в нескольких играх, и каждый раз перед выходом на поле ему приходилось прибегать к помощи алкоголя, чтобы успокоить нервы. Но и это не помогало. Его броски не стали лучше. Спортсмена перевели в низшую лигу, где Рик провел три неудачных года и в 2005 году ушел из бейсбола необычно рано — в 25 лет.

«Мне больше не бывать питчером», — сказал он тренеру.

После этого Рик Анкель уже никогда не выступал в качестве профессионального питчера⁴.

Сознательный контроль автоматических действий и магическая четверка

Рик Анкель не единственный спортсмен первого эшелона, который полностью потерял суперспособности. То и дело люди, которые годами оттачивали свой талант, наблюдают, как он рассыпается подобно древнему «шевроле», когда внутренний голос начинает болтать без умолку. Подобное может случиться не только со спортсменами, но и с любым, кто наращивал мастерство в определенной области: с учителями, которые знают наизусть план урока; с теми, кто запускает новые проекты и умеет привлекать инвесторов; с хирургами, которые проводят сложные операции. Чтобы понять, почему навыки нам отказывают, нужно изучить, как внутренние беседы отражаются на *внимании*⁵.

Когда внутренние беседы приводят к нежелательным последствиям

На нас обрушивается неиссякаемый поток бесчисленных образов и звуков, вызывающих разные мысли и чувства. Внимание позволяет фильтровать информацию и отсеивать неважное⁶. Чаще всего оно включается непроизвольно (например, мы автоматически поворачиваемся на громкий звук), и все же от животных человека отличает способность сознательно концентрироваться на задачах.

Когда нас обуревают эмоции, как Анкеля в тот осенний день 2000 года, внутренний голос направляет внимание на возникающие препятствия, практически исключая из поля зрения все остальное. Этот прием хорош в большинстве случаев, но *не* тогда, когда речь идет об отточенном до автоматизма навыке, как, например, бросок мяча. Но сначала давайте посмотрим, благодаря чему отточенные навыки спортсменов позволяют им подняться на небывалую высоту.

Одиннадцатого августа 2019 года американская гимнастка Симона Байлз вошла в историю мирового спорта. На чемпионате США по спортивной гимнастике она первой среди женщин выполнила двойное сальто назад с тремя винтами в комбинации вольных упражнений. Как отметил один из комментаторов, «этот трюк требует невероятной, почти сверхчеловеческой силы, координации и тренировки»⁷. Его невозможно выполнить, целенаправленно контролируя каждое движение, потому что все происходит в воздухе, где на тело воздействует гравитация и неумолимые законы физики.

Байлз справилась с трюком, казавшимся невозможным. Он требует вращения тела одновременно вокруг двух разных осей, а также предполагает два сальто с тремя вращениями (отсюда и название). Отличный результат в этом случае можно расценить как наивысшее достижение работы мозга, который несколько лет регистрировал доведенные до автоматизма движения тела: бег, прыжки, колеса, заднее сальто, вращения и приземления. Для выполнения трюка

спортсменка соединила в потрясающую комбинацию ряд элементов, на освоение которых ушли годы. Однако для их выполнения не понадобился сознательный контроль. Внутренний голос Байлз не выверял каждый ее шаг, хотя, возможно, ликовал, когда зрители взревели от восторга.

Как и все спортсмены, Байлз создала этот трюк из отдельных движений, которые связала между собой в ходе тренировок. В итоге разрозненные элементы слились в единую комбинацию. Благодаря автоматическим движениям тела, которые мозг помог связать в целое (в сочетании с поразительной генетикой), Симона вошла в историю спорта. До неудачи, случившейся с Анкелем, казалось, что и он движется по тому же пути, демонстрируя безупречные движения и невероятную силу рук. Что же произошло с ним на поле?

Он утратил связь.

Внутренний голос слишком сосредоточился на отдельных физических компонентах броска и таким образом непреднамеренно разрушил общую последовательность. После нескольких неудачных бросков Анкель абстрагировался и акцентировал внимание на телесной механике: положении бедер, ног, движении руки. На первый взгляд — мудрое и очевидное решение. Анкель призвал на помощь мозг, чтобы наладить отработанную схему, которая срабатывала десятки тысяч раз. Но в этом и заключалась ошибка.

Заполняя налоговую декларацию, стоит перепроверять расчеты, даже если вы опытный бухгалтер. Но если вы пытаетесь сознательно контролировать привычные, доведенные до автоматизма действия (как, например, бросок питчера), то нарушите сложные сценарии⁸. Это наглядная демонстрация способности мозга полностью погружаться в проблему. Он чрезмерно концентрируется на отдельных элементах последовательности, тогда как они срабатывают только *в совокупности*. В результате возникает аналитический паралич⁹.

Когда внутренние беседы приводят к нежелательным последствиям

Болтовня в голове разрушила бейсбольную карьеру Анкеля. Действия внутреннего голоса оборачиваются для нас негативными последствиями не только в случае доведенных до автоматизма навыков. В конце концов, одна из особенностей, отличающих человека от других видов животных, — это способность к концентрации внимания.

Именно умение логично рассуждать, решать проблемы, выполнять несколько задач одновременно и контролировать свои действия позволяет нам работать, создавать семью и делать многое другое, проявляя мудрость, смекалку и творческие способности. Правда, приходится быть внимательными и гибкими, и тут приходит на помощь, условно говоря, «генеральный директор» мозга: *способность к целенаправленной деятельности*. Она лежит в основе нашего умения направлять мысли в нужное русло и выбирать линию поведения¹⁰. За эти функции отвечает префронтальная кора головного мозга — передняя часть лобных долей. Она активизируется, когда спонтанной реакции на события недостаточно и необходим сознательный контроль поведения. Работа этих отделов позволяет сохранять в памяти актуальную информацию (кратковременная память — составная часть механизма целенаправленной деятельности), отсекают ненужную информацию, не реагировать на раздражители, обдумывать разные варианты, фокусировать внимание на том, что важно, и осуществлять самоконтроль. Например, мы вполне можем удержаться от искушения: не открывать новую вкладку в браузере и не блуждать по интернету. В двух словах, без способности к целенаправленной деятельности человек не смог бы жить так, как привык. Но и эта способность подвержена нападкам со стороны неблагоприятно настроенного внутреннего голоса.

Мозгу необходимо нейрологическое управление, потому что концентрация внимания, аналитические размышления,

творческие поиски и выполнение задач часто требуют, чтобы мы вышли из автоматического режима и осознанно предприняли усилия. Для этого процесса необходимо включение способности к целенаправленной деятельности, возможности которой ограничены¹¹. Подобно компьютеру, который «тормозит», если запущено слишком много программ, способность к целенаправленной деятельности ухудшается при избытке требований.

Эту особенность мозга иллюстрирует классический пример, известный как «магическое число четыре»¹². В любой произвольный отрезок времени человек способен удерживать в памяти от трех до пяти единиц информации. Возьмем номер телефона в США. Гораздо проще запомнить его в формате 200-350-2765, чем 2003502765. В первом примере цифры сгруппированы порциями по три. Во втором придется запомнить сразу десять — нагрузка на мозг выше.

Способность к целенаправленной деятельности требует участия всех свободных нейронов, но негативно настроенный внутренний голос отбирает часть мозговых ресурсов¹³. Бесконечный внутренний монолог привлекает все внимание к источнику отрицательных эмоций и задействует нейроны, которые могли бы послужить на благо. Мы блокируем полезную способность, пытаясь одновременно выполнить две задачи: осуществить желаемое и выслушать страдающего оратора внутри нас. Вот научное объяснение того, как болтовня сознания отвлекает на себя часть нашего внимания.

Пробовали ли вы когда-нибудь читать книгу или заниматься чем-то, требующим концентрации, после серьезной ссоры с любимым человеком? Это практически невозможно. Грустные мысли вытесняют способность к целенаправленной деятельности, потому что внутренний критик со своими злобными тирадами прорвался в головной офис и захватил все нейронные ресурсы. Проблема в том, что в большинстве

Когда внутренние беседы приводят к нежелательным последствиям случаев задача масштабнее, чем запоминание прочитанного. Мы работаем, воплощаем мечты, общаемся с окружающими — и подвергаемся оценке.

Когда нужно сконцентрироваться, внутренний диалог — речь о назойливых тревожных мыслях — совершает настоящую диверсию, и это подтверждают многие исследования. Студенты проваливаются на экзаменах¹⁴, у исполнителей развивается боязнь сцены и склонность драматизировать события¹⁵, а бизнесмены терпят неудачу в переговорах. Ученые выяснили, что тревога заставляла людей занижать изначально заявленную цену¹⁶, раньше времени прекращать переговоры, и в итоге они зарабатывали меньше. Другими словами, внутренняя болтовня мешала им хорошо выполнять свою работу.

На настрой нашего оратора может в любой момент повлиять огромное количество факторов. В таком случае становится сложно сосредоточиться на повседневных задачах, и это лишь подливает масла в огонь внутреннего диалога. Барахтаясь в собственных мыслях, мы ищем выход из сложной ситуации. Какие же у нас варианты?

Этим вопросом примерно 30 лет назад заинтересовался один психолог. Как выяснилось, внутренний диалог не сводится исключительно к рассеиванию внимания. Мысленный оратор влияет и на социальную жизнь.

Социальная изоляция

В конце 1980-х годов бельгийский психолог Бернар Риме решил исследовать, влияют ли сильные отрицательные эмоции, которые рождаются в результате диалога с самим собой, на желание поговорить¹⁷.

Риме провел несколько исследований, в ходе которых приглашал испытуемых в свою лабораторию и спрашивал,

рассказывали ли они кому-то о неприятных случаях из своего прошлого. Затем попросил участников в течение нескольких недель фиксировать в дневнике все неприятные события, которые с ними происходили, и отмечать, обсуждали ли они эти ситуации в социальных сетях. Он также проводил эксперименты: специально расстраивал находящихся в лаборатории людей и наблюдал, делятся ли они переживаниями с другими участниками.

Риме убеждался снова и снова: люди испытывают потребность рассказывать другим о неприятных событиях из своего прошлого. Но это не всё. Чем печальнее опыт, тем сильнее желание. Кроме того, испытуемые часто возвращались к разговору — через несколько часов, дней, недель или месяцев. Порой это желание не покидало их до конца жизни — независимо от возраста, уровня образования, пола, региона и культурной среды. В Азии, Америке и Европе¹⁸ исследователь получал схожие результаты: сильные эмоции действовали как реактивное топливо, провоцируя людей рассказать о пережитом. Похоже на закон человеческой природы. Единственное исключение — постыдные или травмирующие ситуации, которые испытуемые хотели бы скрыть или забыть.

Такое постоянство поражало, хотя, казалось бы, подтверждало очевидное: люди склонны говорить о том, что их потрясло. Если все в порядке, то и беседовать как будто не о чем. Однако на вершине успеха или в моменты отчаяния внутренний монолог облекается в слова, которые буквально слетают с языка.

На первый взгляд, ситуация нормальная и безобидная, но *постоянное* стремление делиться с другими неприятными эмоциями порождает серьезный парадокс. В поисках поддержки мы делимся мыслями со знакомыми, которые нам сочувствуют, и этим же их отталкиваем. Словно боль, которую испытывает внутренний оратор, заглушает социальные

Когда внутренние беседы приводят к нежелательным последствиям сигналы, подсказывающие, когда нужно остановиться. Это не значит, что, рассказывая окружающим о своих проблемах, вы однозначно себе вредите. Это лишь прекрасный пример того, как внутренний диалог может превратиться из полезного инструмента в нечто вредоносное¹⁹.

Многие из нас способны выслушать лишь ограниченное количество жалоб, даже от близких людей. Кроме того, когда слушаешь ты, но не слушают тебя, терпение однажды лопается. Крепкие взаимоотношения основаны на принципе взаимности. Именно поэтому мы платим за прием у психотерапевта, но бесплатно пользуемся временем своих друзей. Когда баланс в общении нарушается, социальные связи распадаются.

И вот что еще хуже: люди, которые привыкли слишком много жаловаться, чаще других сталкиваются с одиночеством²⁰. Им сложнее восстанавливать отношения, и они попадают в замкнутый круг²¹.

Средоточие буйных эмоций, известное всем как средняя школа, — типичный пример постепенного развития социальной изоляции. В ходе одного исследования ученые в течение семи месяцев наблюдали более чем за тысячей школьников и выяснили, что дети, склонные к внутренним переживаниям, чаще делились ими со своими сверстниками²². Как можно предположить, этих детей ожидало множество негативных последствий: социальная изоляция, статус изгоев, сплетни и слухи и даже угрозы физической расправы со стороны сверстников.

К сожалению, такая тенденция характерна не только для детей младшего школьного возраста и подростков, но и для взрослых. При этом обоснованность страданий не имеет значения: чрезмерный поток жалоб отталкивает окружающих. В одном из исследований выяснилось, что взрослые чаще обращались за эмоциональной поддержкой, и это естественно²³, но получили обратный результат.

Бесконтрольное стремление поделиться своими чувствами не единственное порождение внутреннего диалога, которое отпугивает окружающих. Люди, увязшие в переживаниях, склонны вести себя агрессивно²⁴. Когда испытуемых подтолкнули к анализу пережитого ими неприятного опыта (исследователь безжалостно раскритиковал написанное ими сочинение), они держались с обидчиком более резко. Испытуемые чаще выражали неодобрение ученому, если была такая возможность, чем те, кто не анализировал неприятный опыт. Другими словами, чем дольше я варюсь в собственных мыслях и размышляю о том, как вы меня обидели, тем больше вероятность, что я буду по отношению к вам агрессивен. Внутренний диалог также приводит к тому, что мы вымещаем агрессию на тех, кто этого не заслуживает²⁵. Например, начальник устроил нам выволочку, а мы срываем гнев на детях.

Но ни одно исследование не изучало нашу жизнь в *виртуальном* мире. В эпоху активного освоения киберпространства выводы Рима о влиянии эмоций на нашу социальную жизнь приобретают новое значение. Facebook и аналогичные ему сервисы изменили мир, обеспечив нас платформой, где можно поделиться своими глубинными переживаниями с другими и узнать об их горестях (по крайней мере, окружающие заставляют нас поверить в то, что переживают определенные чувства). И правда, первое, что видит человек, заходя в Facebook, — призыв поделиться своими чувствами, ответив на вопрос: «О чем вы думаете?».

И мы делимся.

В 2020 году аудитория Facebook и Twitter насчитывала почти два с половиной миллиарда человек — это треть населения Земли²⁶. И люди часто сидят в этих соцсетях, чтобы поделиться своими чувствами²⁷. Хочу подчеркнуть: нет ничего плохого в обмене информацией в соцсетях. Это всего

Когда внутренние беседы приводят к нежелательным последствиям

лишь очередная реалья в долгой истории развития человечества, а реалии сами по себе не бывают плохими или хорошими. Вредят они нам или помогают — зависит от способа взаимодействия с ними²⁸. И все же при общении в соцсетях нужно учитывать две вещи: эмпатию и время.

Важность эмпатии сложно переоценить — как для отдельного человека, так и для целой группы²⁹. Она позволяет формировать значимые отношения с окружающими, благодаря ей мы часто хотим кому-то пожаловаться (рассчитывая на отклик)³⁰. Кроме того, на ней основано существование разных общностей. Мы развили способность к эмпатии, потому что она помогает нашему виду выжить.

Мощный инструмент для запуска эмпатии — наблюдение за эмоциональным откликом других людей (когда мы видим, как человек вздрагивает, или слышим надрыв в его голосе). Но в онлайн-пространстве отсутствуют физические проявления, свойственные реальной жизни. Ускользают едва заметные жесты, изменения мимики и интонаций голоса³¹. В результате мозг лишается информации, необходимой для выполнения важной социальной функции — блокировки жестокости и оскорбительного поведения. Другими словами, недостаток эмпатии часто приводит к троллингу и кибербуллингу (травле в виртуальном пространстве), последствия которых могут быть тяжелыми³². Например, кибербуллинг связывают с длительной депрессией, тревогой, злоупотреблением психоактивными веществами, а также с некоторыми неприятными физическими состояниями, такими как головная боль, нарушения сна, расстройства пищеварения. Кроме того, он влияет на стрессоустойчивость.

Чтобы справиться с эмоциями, особенно если речь идет о горевании, необходимо время³³. Когда мы хотим поделиться с кем-то в реальной жизни, часто приходится ждать встречи или удобного для беседы момента. За время ожидания

происходит нечто удивительное: мы анализируем свои чувства, и часто они ослабевают. В целом исследователи поддерживают концепцию «время лечит» и советуют не торопиться.

А теперь переместимся в параллельный мир цифровой реальности. Современные устройства позволяют попасть туда в любой момент и начать общаться с пользователями соцсетей сразу же после удручающего события — прежде чем проанализируем свои чувства и продумаем действия. Благодаря возможности моментальной связи, когда мы на взводе, внутренний голос почти порывается декламировать со сцены. Мы публикуем сообщения, оставляем записи, комментируем. Без фактора времени и поведенческих проявлений, запускающих эмпатию, социальные сети становятся подходящим местом для проявления неприглядных особенностей нашего оратора. Это может привести к конфликтам, враждебности и бесконечным диалогам — как внутренним, так и внутри сообщества, между людьми. Кроме того, в подобной ситуации объем информации невероятно велик.

Частые и длительные рассказы о проблемах раздражают окружающих и отдаляют их от нас, однако аналогичное действие оказывают и сообщения, насыщенные эмоциями, а не событиями³⁴. Поток чувств нарушает неписанные правила: остальным пользователям соцсетей сразу хочется, чтобы человек поделился с друзьями в реальности, а не затапливал виртуальное пространство. Так, депрессия активирует внутреннего оратора и буквально вынуждает писать в соцсетях о мрачных переживаниях, однако многие отмечают, что подобные публикации не находят желаемой поддержки.

Социальные сети не только открывают пространство, где можно делиться (иногда сверх меры) обуревающими нас чувствами и мыслями³⁵. Факторы, влияющие на интенсивность внутреннего диалога, не ограничиваются эмпатией и временем. Социальные сети позволяют нам создавать

Когда внутренние беседы приводят к нежелательным последствиям

определенное представление о своей жизни и заставляют других пользователей ему верить. Мы выбираем, что публиковать, а что нет, и это влияет на внутренние диалоги других людей.

Человек испытывает сильную потребность в самопрезентации³⁶. Мы работаем над внешностью, пытаемся повлиять на восприятие нас окружающими. Так было всегда, но благодаря социальным сетям наши возможности существенно расширились. Интернет позволяет мастерски создавать историю своей жизни, маскируя недостатки и неприглядные моменты³⁷. Самопрезентация улучшает самочувствие³⁸, удовлетворяет потребность выглядеть привлекательно в глазах окружающих и держит в узде внутренних голос.

Но есть подвох. Если вам гламурные кадры из собственной жизни поднимают самооценку, то остальных они могут раздражать, так как люди имеют привычку сравнивать себя с другими³⁹. С появлением социальных сетей механизмы сравнения достигли предела. В 2015 году мы с коллегами провели исследование⁴⁰, которое показало: чем больше времени испытуемые проводили в Facebook, пассивно наблюдая за чужой жизнью, тем сильнее завидовали⁴¹ и, следовательно, хуже себя чувствовали.

Раз трансляция своих чувств с помощью соцсетей и атмосфера самолюбования, которую они создают, стимулируют бесконтрольную внутреннюю болтовню, возникает логичный вопрос: почему мы продолжаем делиться информацией в виртуальном пространстве? Исследователи выяснили: когда мы делимся информацией о себе с окружающими, задействуются те же нейронные связи, что и при общении с приятным нам человеком или употреблении доставляющих удовольствие веществ (того же шоколада, например)⁴². Весьма убедительны результаты нейрочученых из Гарварда⁴³: из предложенных на выбор двух вариантов — рассказать

о себе или получить деньги — люди чаще выбирали первое. Другими словами, удовольствие от социального общения сродни физическому, ублажающему наши дофаминовые рецепторы.

Подведем итог: когда мы позволяем внутреннему голосу управлять нашим социальным поведением — как в интернете, так и в реальной жизни, — мы часто сталкиваемся с множеством негативных последствий. Один из самых разочаровывающих результатов — меньший объем поддержки. Мы попадаем в порочный круг социальной изоляции, и это ранит еще сильнее. Понаблюдав, вы заметите: социальное отвержение люди часто описывают теми же словами, что и физическую боль: «повредить», «ранить», «травмировать». И это относится практически ко всем языкам мира — инуктитуту, немецкому, ивриту, венгерскому, кантонскому, бутанскому⁴⁴. Меня поразило, что дело вовсе не в метафорах. Тело подвергается реальному воздействию, запуская внутриклеточные механизмы, аналогичные реакции на физическую боль.

Пианино внутри

В нашу лабораторию один за другим прибывали ньюйоркцы, которым разбили сердце.

Шел 2007 год. Мы с коллегой изучали, как эмоциональные страдания воздействуют на мозг. Вместо того чтобы набрать добровольцев произвольно (тогда пришлось бы придумать, как огорчить их прямо в лаборатории, действуя при этом этично), мы нашли 40 человек, уже переживших личную драму — разрыв с любимым человеком (а это один из мощных факторов, провоцирующих душевные муки). В метро и в парках мы разместили объявления о том, что

Когда внутренние беседы приводят к нежелательным последствиям ищем людей, расставшихся с партнерами⁴⁵ после шести и более месяцев отношений.

Вы недавно пережили сложный и нежелательный разрыв?

Вы всё ещё любите своего бывшего (бывшую)?

Примите участие в эксперименте и узнайте, как мозг реагирует на физическую и эмоциональную боль!

В городе с населением восемь миллионов человек найти добровольцев легко⁴⁶.

И все-таки участников исследования пришлось провоцировать. Мы предложили им принести фотографии возлюбленных. Добровольцев попросили смотреть на портреты бывших и вспоминать, что они чувствовали в момент разрыва. Одновременно мы сканировали мозг испытуемых с помощью МРТ и искали, в каких отделах скрывается внутренний болтун. Мы также хотели узнать, воспринимает ли мозг эмоциональные страдания аналогично *физическим*. Чтобы понять это, мы прикладывали к рукам испытуемых горячий предмет, что-то похожее на кружку с дымящимся кофе.

Затем мы сравнили результаты этого опыта и МРТ. Трудно поверить, но многие участки мозга активировались как при физической, так и при эмоциональной боли. Другими словами, эмоциональные страдания включают в себя и физический компонент.

Эти выводы наряду с результатами аналогичных исследований, которые проводились примерно в то же время, позволяют предположить, каким образом достаточно туманные понятия вроде огорчений, вызванных общением с людьми, влияют на наше тело⁴⁷.

«Стресс убивает» — штамп XXI века. Это современная эпидемия, которая только в США ежегодно приводит

к потере производительности с убытком в \$500 млрд⁴⁸. Но мы часто забываем, что стресс — это адаптивный ответ. Он позволяет телу быстро и эффективно реагировать на потенциально опасные ситуации. Когда участки мозга, отвечающие за реакцию на угрозы, получают сигнал, тело быстро мобилизуется, чтобы нас защитить, — подобно тому, как страна мобилизует армию, чтобы дать отпор захватчикам. Однако *хронический* стресс перестает быть адаптивным: реакция «бей или беги» *перестает работать* как аварийная сигнализация. И главный виновник постоянного стресса — наш недовольный внутренний голос⁴⁹.

Адаптивный ответ возникает не только при физической угрозе, но и во многих других ситуациях, когда мы не уверены, что справимся: увольнение или смена места работы, ссора с другом или членом семьи, переезд в другой город, проблемы со здоровьем, потеря близкого человека, развод, проживание в беспокойном районе.

Первый ответ возникает мгновенно в небольшой области мозга — гипоталамусе. Как только гипоталамус получает из других отделов сигналы об угрозе, он запускает ряд химических реакций. Сначала в кровь выбрасывается гормон адреналин. Учащается сердцебиение, повышаются артериальное давление и уровень энергии, обостряются чувства. Следом выделяется гормон стресса — кортизол. Он позволяет организму работать на максимуме и поддерживает уровень энергии. Одновременно происходят химические реакции, подавляющие функции, в которых в опасной ситуации нет необходимости, например снижается активность пищеварительной и репродуктивной систем. Если вы когда-нибудь замечали, что при стрессе пропадает аппетит и не хочется секса, теперь вы знаете почему. Цель у всех перечисленных процессов одна — помочь организму быстро среагировать в опасной ситуации. При этом важно,

Когда внутренние беседы приводят к нежелательным последствиям

существует фактор стресса в реальности (например, вы видите, как в дом проникает грабитель) или в воображении.

Да, мы способны провоцировать хронический стресс силой мысли. И когда внутренний голос постоянно подливает масла в огонь, страдает здоровье.

Многие исследования связывают долгосрочную активацию систем ответа на стрессовую ситуацию с целым рядом заболеваний — от сердечно-сосудистой патологии и нарушений сна до онкологических заболеваний⁵⁰. Это объясняет, почему тревожные состояния, например постоянное чувство одиночества, подрывают здоровье. Без надежной социальной поддержки⁵¹ риск смерти — не меньше, чем при выкуривании более 15 сигарет в день, и гораздо выше, чем при злоупотреблении алкоголем, отсутствии физической активности, лишнем весе или проживании в экологически неблагоприятном регионе.

Постоянные безрадостные мысли даже могут спровоцировать психические расстройства, хотя мучительный внутренний диалог ни в коем случае не является признаком клинической депрессии, патологической тревожности или посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Постоянные отрицательные эмоции — не синоним, а общий симптом этих состояний. Ученые считают их *трансдиагностическим фактором риска* — это означает, что внутренние метания могут приводить ко многим психическим заболеваниям⁵².

Но вот что самое неприятное: когда адаптивный ответ затягивается, стресс способствует постепенному физиологическому разрушению. Последствия могут оказаться намного более тяжелыми, чем низкая сопротивляемость болезням и сбои в работе систем организма. Проблемы затрагивают и ДНК.

Когда я учился в колледже, преподаватели твердили, что нас формируют два фактора — гены и окружение — и они никак не пересекаются. Заложенное природой — в одной

коробке, привитое обществом — в другой. Долгое время такой подход считался неопровержимым. Однако последние исследования показывают, что мы заблуждались. Сами по себе гены не определяют, что будет представлять собой человек. Результат зависит от того, включатся они или нет.

Представьте, что ДНК — это пианино внутри вас⁵³. Его клавиши — гены, и с ними можно обращаться по-разному. На какие-то вы не нажмете ни разу. Другие будут задействованы постоянно в одних и тех же аккордах. Я отличаюсь от вас, а вы — от всех остальных жителей Земли, потому что каждый из нас проигрывает на своем пианино собственную музыку. Вот так и работают гены. Партия, которую они исполняют, влияет на работу всего организма, в том числе и мозга.

Внутренний голос способен влиять на наши гены. Профессор Калифорнийского университета Стив Коул⁵⁴ всю жизнь изучает, как внутри человека сталкиваются заложенное природой и привитое обществом. В ходе многочисленных исследований он и его коллеги обнаружили, что хроническая тревога, которую подпитывает внутренний голос, влияет на работу генов. У людей, испытывающих хроническую тревогу, был четче выражен один и тот же набор генов⁵⁵. Причина стресса — чувство одиночества, бедность или неутешительный диагноз — не имеет значения. Клетки инстинктивно *интерпретируют постоянную психологическую угрозу как опасную ситуацию* — сродни физическому нападению.

Клетки получают сигнал, и активируются определенные гены. Они призваны защищать нас в краткосрочной перспективе, но вредят в долгосрочной. Кроме того, при этом подавляется работа клеток, которые выполняют жизненно важные функции, например борются с патогенными микроорганизмами, — и человек может заболеть⁵⁶. Такое влияние внутреннего голоса Коул называет «смертью на молекулярном уровне».

Ценный актив или помеха?

Выводы в отношении влияния внутреннего голоса на разум, тело и отношения вызывают тревогу. Я часто думаю, как это проявляется в моей жизни и жизни моих близких. Не буду лукавить, я настораживаюсь каждый раз, когда дочери волнуются по какому-то поводу.

И все же, оглядываясь вокруг, я преисполняюсь надеждой. Я вижу студентов, которые из неуверенных первокурсников превращаются в самостоятельных взрослых, готовых трудиться на благо общества. Я убеждаюсь, что люди, прошедшие сквозь потрясения и невзгоды, налаживают отношения с окружающими и получают поддержку в соцсетях. Знаю и тех, кто преодолел хронический стресс и вернулся к здоровой жизни. Моя бабушка Дора, будучи еще молодой девушкой, целый год пряталась в лесу от нацистов, и это был страшный год. И все же потом, в США, она прожила 70 спокойных и полных радости лет.

Эти противоречивые примеры заставляют меня вернуться к загадочной природе человеческого сознания. Поток слов способен как выбить из колеи, так и подвинуть к важным достижениям — если мы умеем его контролировать. Параллельно с эволюцией внутреннего голоса мы обрели инструменты, позволяющие извлечь пользу из диалога с самими собой. Вспомним Рика Анкеля, который в 2007 году вернулся в бейсбол — уже в качестве не питчера, а аутфилдера, но все равно на глазах десятков тысяч болельщиков ему приходилось бороться со стрессом⁵⁷.

Анкель играл в Главной лиге еще семь лет и прославился стремительным замахом и молниеносным броском. Он, питчер, потерявший свой навык, по собственным словам, «в один из самых сложных периодов своей жизни провел пять лет в решительной борьбе, граничащей

с одержимостью, и возродился в качестве хиттера и аутфилдера, чья рука вернула свое мастерство. Так удивительно и так странно».

Еще более странно и удивительно, что в 2018 году, через четыре года после ухода из спорта, Рик снова занял место питчера в показательной игре бывших профессиональных спортсменов. Впервые, спустя почти 20 лет после неудачи, постигшей его в матче с Braves, он вышел на поле в этой роли.

И на этот раз Рик вывел отбивающего в аут.

Итак, приступим к изучению секретных приемов, которые помогут обуздать внутренний голос. Далеко за примерами ходить не придется. Знакомьтесь: одна из самых поразительных моих студенток — шпионка из Западной Филадельфии.

Глава 3

Взгляд со стороны

— Вам приходилось убивать? — спросил проверяющий¹.

В другом месте, с другим человеком, где ее будущее не зависело бы от этого абсурдного, но, похоже, очень важного вопроса, Трейси закатила бы глаза.

— Я уже говорила, — ответила она. — Я никого не убивала.

«Конечно, не убивала, — повторила она мысленно. — Мне всего семнадцать. Я что — киллер?»

Это была ее вторая проверка на полиграфе в АНБ — сверхсекретной разведывательной службе. В прошлый раз, когда Трейси отвечала на тот же вопрос, тело ее подвело. Ритмы сердцебиения и дыхания сбились. Волнистая линия графика указывала на ложь. И вот через два месяца в безликом офисе в Мэриленде девушка проходила повторную проверку.

«А вдруг они снова мне не поверят?» — думала она. Внутренний голос взволнованно комментировал ситуацию под непроницаемым взглядом полиграфиста. Трейси точно знала: если ей не поверят, с мечтой можно попрощаться.

Трейси всегда знала, что достойна большего. Учеба, в отличие от других задач, давалась ей легко. Трейси выросла в беспокойном районе в Западной Филадельфии, и хотя ее семья не бедствовала, в мечтах о будущем финансовый вопрос значил многое.

В старших классах Трейси узнала о программе одной из школ-интернатов для одаренных студентов со всей страны. После двухлетнего ускоренного обучения ученики могли успешно поступить в лучшие колледжи. Девушку пугала мысль, что придется жить вдали от семьи и в непривычной обстановке, и в то же время манила перспектива познакомиться с новыми людьми, проверить свои интеллектуальные способности и изменить жизнь. Трейси приложила максимум усилий, чтобы поступить.

В новой школе Трейси впервые показалось, что жизнь ее испытывает. Среди других студентов — преимущественно белых и из богатых семей — девушка порой чувствовала себя неуютно, но все же была счастлива. Трейси, одну из нескольких афроамериканок среди студентов, часто приглашали на разные благотворительные мероприятия. Состоятельные спонсоры, слушая ее историю, легко расставались с деньгами. На одном из таких мероприятий девушка познакомилась с Бобби Инманом, бывшим директором АНБ.

Инман рассказал ей о программе обучения, попасть в которую удастся далеко не всем, а лишь талантливым и патристически настроенным. Инман посоветовал Трейси попробовать. Специалисты АНБ пригласили Трейси на собеседование, где она провалила первую же проверку на полиграфе. Желанное будущее оказалось под вопросом. Во второй раз девушке удалось взять себя в руки, и больше ее не подозревали в убийстве (если вообще пытались). Жизнь Трейси должна была кардинально измениться, хотя первое испытание на детекторе лжи предвещало возможные проблемы: девушка не умела управлять своим внутренним голосом.

На первый взгляд, условия программы полностью соответствовали ожиданиям Трейси. АНБ предоставило стипендию и полностью оплатило обучение Трейси в колледже. Разумеется, не безвозмездно. Каждое лето девушка должна

была проходить обучение, чтобы стать впоследствии засекреченным аналитиком и после выпуска работать на АНБ не менее шести лет. И все же это была уникальная возможность. Весной Трейси поступила в Гарвард — университет Лиги плюща, причем на бесплатной основе. Мысли о будущем приятно будоражили ее.

За несколько недель до начала занятий в университете Трейси представилась возможность понять, какой будет ее работа на АНБ. Во время недельного ознакомительного курса она успешно прошла проверку и получила доступ к сведениям, составляющим государственную тайну. Ей также рассказали об ограничениях, предусмотренных программой. Она могла специализироваться лишь по предметам, которые входили в круг интересов АНБ, например по электротехнике, информатике или математике. Ей запрещалось встречаться или поддерживать тесные дружеские отношения со студентами из других стран. Она не могла учиться за границей. Ей не рекомендовали выступать в университетских спортивных командах. Медленно, но верно она начала понимать, что участие в программе — это не счастливый билет, а золотая клетка.

Пока другие первокурсники беспечно тусовались в общежитии, Трейси всматривалась в лица людей на вечеринках, вслушивалась в интонации их речи и гадала, откуда они приехали. Она боялась подружиться с иностранцем или, еще хуже, проникнуться к нему симпатией. Девушку огорчало, что ей приходится изучать математику и технические науки и избегать других интересных занятий. Спеша на лекции по аллеям Гарвард-ярд, она думала о будущем — и оно уже не казалось таким чудесным, как прежде. Трейси сомневалась: уж не ошиблась ли она?

Шло время. Девушка перешла на второй курс, затем на третий. Чувство одиночества усиливалось. Трейси засасывал «внутренний диалог», как она его называла. Во время

каникул она училась шифрованию и составлению схем, изучала крыши, чтобы правильно расположить антенны, — и ни с кем не могла поделиться, как провела лето. Но одиночество не единственная проблема. Технические науки — самые сложные дисциплины в Гарварде — давались ей плохо. Если средний балл упадет ниже 3,0, Трейси исключат из программы и придется вернуть государству все затраченные на ее обучение деньги. Такая перспектива ужасала.

Трейси затягивал круговорот все более пессимистичных мыслей. Перед экзаменами она думала только о том, что случится, если получит низкие баллы. Трейси нервничала и грызла кончик карандаша или теребила волосы, странным образом успокаиваясь. Несмотря на все попытки делать вид, что все в порядке, тело снова подвело девушку. На этот раз на фоне переживаний на лице у Трейси появились воспаленные прыщи — кистозное акне. Чтобы с ним справиться, пришлось делать инъекции кортизона. Казалось, мучительные внутренние противоречия прорываются наружу. Девушка не знала, сколько еще продержится.

Похоже, оставалось всего два варианта: либо Трейси уйдет сама, либо ее исключат.

Муха на стене

Пример Трейси, как и истории многих людей, увязших в печальных мыслях, хорошо иллюстрирует умение отстраниться от своих проблем.

Представьте, что сознание — это объектив, а внутренний голос — кнопка, с помощью которой можно приблизить или отдалить изображение. Допустим, мы берем ситуацию крупным планом, подогревая собственные эмоции и отмечая другие точки зрения, которые могли бы нас остудить, — это

и есть болтовня. Из-за крайне узкого взгляда на проблему масштаб несчастья разрастается. Внутренний голос безудержно транслирует пессимистичные послания и прокладывает путь стрессу, тревожному расстройству и депрессии. Разумеется, узость взгляда не проблема сама по себе. Наоборот, иногда это необходимо — в сложных ситуациях, вызывающих сильные эмоции. Но когда мы заикливаемся на собственных трудностях и теряем способность отвлечься и увидеть общую картину, внутренний голос пускается в бесцельные размышления.

Когда обзор сужается и отрицательные чувства набирают силу, активируются отделы мозга, ответственные за самосозерцание и эмоциональный ответ². Другими словами, в бой вступает тяжелая артиллерия — система борьбы со стрессом. В кровь выбрасываются адреналин и кортизол, нас переполняют негативные переживания, которые стимулируют внутреннего оратора и еще больше ограничивают восприятие³. Мы неспособны отстраниться от ситуации и адекватно действовать.

Однако мозг умеет не только сужать, но и *расширять перспективу*, хотя в стрессовой обстановке сделать это намного сложнее. Сознание гибкое, нужно лишь научиться им управлять. При повышении температуры мы принимаем жаропонижающее. Аналогичным образом работает «иммунная система» сознания: можно использовать определенные формулировки, чтобы изменить ход своих размышлений⁴. Для этого необходимо дистанцироваться.

Понятно, что психологическое дистанцирование само по себе не решает проблему. Допустим, Трейси снизила бы уровень тревожности, но долг перед АНБ никуда не исчез бы, а будущее по-прежнему пахло бы неопределенностью. Аналогично, если бы Рик Анкель смог повторить свой хороший бросок, он все равно стоял бы на поле и играл

в одной восьмой финала, которую транслировали по национальному телевидению. Дистанцирование не панацея, однако оно повышает вероятность преодолеть стресс и помогает внести ясность в сбивчивый внутренний диалог.

Итак, главный вопрос: когда сознание втягивается в болтовню, каким образом мы можем психологически дистанцироваться?

Примерно в то же время, когда Трейси пыталась справиться с тревогой в своем гарвардском общежитии, я был в трех с половиной часах езды к югу, в Манхэттене. Выпускник факультета психологии, я сидел в обшарпанном Шермерхорн-холле Колумбийского университета и думал почти о том же. Я размышлял, как люди могут анализировать свои неприятности, не заикливаясь на них? В поисках ответа я и приехал к своему наставнику Уолтеру Мишелю — выдающемуся ученому, получившему известность после «зефирного эксперимента»⁵.

Благодаря исследованию самоконтроля Уолтер стал одним из признанных авторитетов в психологии. Он пригласил в лабораторию детей и предложил им простой выбор: одна зефирка прямо сейчас или две, если они дождутся возвращения ученого. Те, кто предпочел потерпеть, демонстрировали лучшие академические способности в подростковом возрасте, были здоровее в старости и эффективнее боролись со стрессом, будучи взрослыми, чем те, кто немедленно схватил лакомство. Но важнее регистрации этих долгосрочных результатов то, что так называемый «зефирный эксперимент» (а точнее, тест на отложенное удовольствие) революционным образом перевернул представления ученых об инструментах самоконтроля.

К моменту моего приезда в Колумбийский университет Уолтер и его аспирантка Озлем Айдук уже вели исследования, чтобы выяснить, как люди могут анализировать

неприятную ситуацию, не увязая при этом в бегающих по кругу мыслях — руминации. В то время в борьбе с руминацией в качестве основного метода использовали *отвлекающие факторы*⁶. По данным исследований, переключение внимания помогало отвлечься от однообразных негативных размышлений и улучшить самочувствие. Однако такой подход — и в этом его недостаток — приносит облегчение на короткое время⁷. Это пластырь, который защищает, но не лечит рану. Пока вы сидите в кинотеатре, стараясь забыть о проблемах, они поджидают вас на выходе. Иными словами, это не тот случай, когда за «с глаз долой» следует «из сердца вон». Негативные эмоции остаются с вами и только и ждут удобного случая, чтобы на вас накинуться.

Странным образом в то время идея дистанцирования в психологии считалась устаревшей. В 1970 году Аарон Бек, один из основоположников поведенческой психотерапии и авторитетный психиатр, предположил, что бесстрастное тщательное изучение своих мыслей — основной инструмент, который психотерапевты должны использовать в работе с клиентами⁸. Именно этот процесс Бек и назвал дистанцированием. Однако в последующие годы под дистанцированием стали понимать избегание — то есть попытки *не думать* о проблемах⁹. На мой взгляд, дистанцирование ни в какой степени не предполагает избегания. Теоретически вы можете использовать свое сознание, чтобы взглянуть на сложную ситуацию со стороны.

Этот подход отличается от метода осознанности. Он не предполагает, что нужно отстраниться и наблюдать, как текут мысли, не заикливаясь на них. Смысл в том, чтобы воспринимать свои мысли, но с дистанции, и это вовсе не избегание. К этому принципу сводилась житейская философия моего отца, к которой я все чаще прибегал, взрослея. Итак, мы с Уолтером и Озлем думали, как разные люди

могут «взглянуть со стороны» на свою ситуацию, чтобы эффективнее ее проанализировать. Мы остановились на инструменте, который есть у всех, — способности *представлять (то есть воображать)*.

Способность взглянуть на себя со стороны — это мощный механизм визуализации, встроенный в сознание¹⁰. Когда мы вспоминаем неприятные события из прошлого или рисуем тревожные сценарии будущего, то мысленно разыгрываем в своей голове целое представление. Это похоже на видео, которое хранится в телефоне. Однако сцены не повторяются в точности. Наши воспоминания и мечты каждый раз меняются, мы видим разные картинки. Например, иногда мы прокручиваем в голове случившееся так, словно присутствовали при этом. А потом наблюдаем себя *со стороны*, словно сменили точку обзора¹¹. Как будто наблюдаем за мухой на стене. Можем ли мы использовать эту свою способность, чтобы управлять своим внутренним голосом?

Чтобы это выяснить, мы пригласили в лабораторию добровольцев. Одну группу просили мысленно воспроизвести неприятное воспоминание от первого лица, со своей точки зрения. Другой группе предлагали сделать то же самое, но используя взгляд со стороны, словно они случайные наблюдатели. Затем мы попросили участников проанализировать свои чувства. Разница в описании эмоций у двух групп была поразительной¹².

«Погрузившихся» — тех, кто воображал ситуацию от первого лица, — захлестнул поток эмоций и мыслей. Описывая свои впечатления, они фокусировались на боли. «Прилив адреналина. Я в отчаянии. Чувствую, что меня предали, — написал один из участников. — Я злюсь. Я жертва. Мне больно и стыдно. Об меня вытерли ноги, на меня наплевали. Чувствую себя униженным, одиноким, недооцененным. На меня давят, мое личное пространство не уважают».

Попытки людей из первой группы обратиться к своим чувствам и проанализировать их лишь повышали интенсивность негативных эмоций.

Участники второй группы, мысленно наблюдавшие за ситуацией со стороны, поделились совершенно другими впечатлениями.

В то время как «погрузившиеся» блуждали в эмоциональных дебрях, «дистанцировавшиеся» видели более общую картину и чувствовали себя лучше. «Мне удалось взглянуть на ссору под другим углом, — написал один из участников. — Первоначально я сосредоточился на себе, но затем до меня стало доходить, как чувствовал себя мой друг. Возможно, его поведение выглядит нелогичным, но я понял, что им двигало». Группа «дистанцировавшихся» отличалась более четким и комплексным мышлением, сумев вынести из ситуации нечто конструктивное. Эксперимент доказал, что способность отстраниться помогает изменить интонации и сообщения внутреннего голоса.

Впоследствии и мы, и другие ученые обнаружили: дистанцирование влияет и на физиологическую реакцию «бей или беги»¹³, гасит эмоциональную активность мозга¹⁴, а также снижает уровень агрессии и враждебности в ситуации¹⁵, когда человека провоцируют (что часто запускает интенсивную руминацию). Кроме того, выяснилось, что дистанцирование подходит людям, которым борьба с внутренним голосом дается тяжелее, чем случайным добровольцам. Это, например, пациенты с депрессией¹⁶ или испытывающие постоянную тревогу родители¹⁷, дети которых лечатся от онкологических заболеваний. Но на том этапе список открытий был неполным. Они касались лишь того, как дистанцирование влияет на человека *в настоящий момент*. Мы же хотели понять, оказывает ли этот прием долгосрочное влияние, сокращает ли продолжительность руминации.

Этот вопрос интересовал не только нас. Вскоре после публикации результатов нашего первого исследования команда ученых из Лёвенского университета в Бельгии под руководством Филиппа Вердюна¹⁸ задумала провести ряд тщательно разработанных исследований и проверить, влияет ли способность дистанцироваться в реальной жизни, вне стен лаборатории, на продолжительность эмоциональных бурь — они короче даже после неприятных событий. Дистанцирование помогает потушить искру непродуктивной болтовни, пока не разгорелся пожар.

Но у дистанцирования могут быть и нежелательные последствия. Этот прием *сокращает длительность* как негативных, так и позитивных эмоций. Другими словами, если вас повысили, а вы посмотрели на ситуацию со стороны и напомнили себе, что деньги и статус по большому счету ничего не значат и в итоге мы все умрем, то заслуженная радость угаснет. Отсюда вывод: если хотите позитива, не превращайтесь в муху на стене, а смело окунайтесь в приятные чувства.

К тому моменту стало ясно, что все мы склонны либо к психологическому погружению, либо к психологическому дистанцированию¹⁹, хотя это не значит, что мы постоянно находимся в одном из этих состояний. Наша установка влияет на настрой внутреннего голоса. К счастью, способность сознательно менять угол зрения делает то же самое.

Наша работа, эксперименты Вердюна и исследования коллег, опубликовавших результаты примерно в то же время, начали изменять представления о роли дистанцирования в контроле над эмоциями. Например, специалисты из Стэнфорда²⁰ связали способность взглянуть на ситуацию со стороны с уменьшением масштабов руминации. В британском Кембридже²¹ выяснили, что, научившись видеть общую картину, люди меньше предавались назойливым мыслям (которые негативно влияют на исполнительные функции) и не избегали

болезненных воспоминаний. Другое исследование показало, что даже мысленное уменьшение масштаба проблемы ослабляло интенсивность негативных переживаний²².

Еще одно исследование сосредоточилось на влиянии дистанцирования на обучение. Старшеклассникам предлагали подумать о домашней работе в рамках более широкой перспективы: например, что успешная учеба поможет им в будущем получить профессию, которая им нравится, и внести вклад в общество. В результате школьники получали более высокий средний балл²³ и лучше сосредотачивались, выполняя скучные, но важные задания. Получается, что дистанцирование помогает справляться не только с эмоциональными всплесками из-за стресса, но и с разочарованием и скукой, неизбежно возникающими из-за рутины в работе и учебе.

Можно сделать вывод, что способность взглянуть со стороны помогает людям управлять внутренним голосом в разнообразных повседневных ситуациях. Но, как мы узнаем дальше, благодаря мысленному дистанцированию крепнет мудрость.

Парадокс Соломона

Шел примерно 1010 год до Рождества Христова²⁴. Мечта о ребенке Вирсавии, жены иудейского царя Давида, наконец стала явью. Потеряв первого малыша в его младенчестве, она родила второго, совершенно здорового мальчика, и назвала его Соломоном. В Библии говорится²⁵, что это был необычный ребенок. Сын Давида (прославившегося своим поединком с Голиафом) Соломон вырос и стал править еврейским народом. Этого непревзойденного лидера уважали не только за военную мощь и деловую хватку, но и за мудрость: за советом к Соломону шли из дальних уголков.

Самый известный спор, который Соломон разрешил, касается двух женщин, которые не могли поделить ребенка. Соломон предложил им разрубить дитя пополам, и запротестовавшую женщину признал настоящей матерью. По иронии судьбы, в собственной жизни царю отказывал здравый смысл. Чрезвычайно влюбчивый, Соломон недальновидно окружил себя сотнями женщин, исповедующих разные религии. Чтобы ублажить избранниц, царь построил роскошные храмы и святилища, где те молились своим богам. В конце концов Соломон отдалился от своего Бога и от народа, которым управлял, что привело к упадку государства в 930 году до н. э.

Такая асимметрия в мышлении царя Соломона — само воплощение внутреннего диалога. Она отлично иллюстрирует особенность человеческого мышления: в оценке своих поступков мы не столь мудры и неспособны взглянуть на себя со стороны. Мы с коллегами называли феномен «парадоксом Соломона»²⁶, хотя израильский царь далеко не единственный мудрец, чье имя мы могли бы использовать.

Давайте вспомним малоизвестный этап жизни одного из мудрейших людей в истории США — Авраама Линкольна. В 1841 году он зашел в тупик как в профессиональном, так и в личном плане. Не мог реализоваться как адвокат. Мучительно сомневался в чувствах к своей невесте Мэри, потому что полюбил другую женщину. Не в силах решить проблемы, он погрузился в депрессию. Один из историков назвал этот период «меланхолией Линкольна».

Через год, когда к будущему президенту стала возвращаться ясность видения, в аналогичную ситуацию попал его близкий друг Джошуа Спид — тот сомневался в своем выборе. Выступая в роли стороннего наблюдателя, Линкольн дал Спиду дельный совет: сказал, что проблема не в женщине, на которой тот собрался жениться, а в его представлении о любви. Как отмечает Дорис Кёрнс Гудвин в своей книге

«Команда соперников» (Team of Rivals), позже Линкольн сделал вывод: «если бы он разобрался в своей сумбурной личной жизни так же хорошо, как в истории Спида, проблем удалось бы избежать»²⁷.

Прежде чем выяснять, как дистанцирование способствует мудрости, неплохо разобраться, что такое мудрость вообще²⁸. В регламентированном мире психологической науки такое обтекаемое понятие, как мудрость, не поддается точному определению. Тем не менее ученым удалось выделить ее отличительные черты. Мудрость — способность конструктивно рассуждать о ряде проблем, включающих элемент неопределенности. Мыслить мудро — значит оценивать общую картину и при этом признавать ограниченность своих знаний. В жизни случаются разные ситуации с различными последствиями, и другие люди могут высказывать о них противоположное мнение, которое тоже можно принять.

Мудрость обычно ассоциируется с возрастом²⁹. Чем дольше человек живет, тем больше за его плечами ситуаций, заставлявших его сомневаться, тем больше уроков он извлекает. Но исследования показывают, что можно научить человека быть мудрым вне зависимости от его возраста. И помогает в этом дистанцирование.

Возьмем, например, исследование, которые мы с Игорем Гроссманом проводили в 2015 году. Одна группа представляла, что партнер обманывает их лично, другая группа — что их друзей (практический метод психологического дистанцирования).

Разумеется, многие считают гнев оправданной реакцией на обман. Но нас интересовало, повлияет ли дистанцирование на интенсивность эмоций и обоснованность реакции. Как мы и ожидали, вторая группа размышляла более зрело³⁰. Ее участники отмечали, что важно договориться с тем, кто обманывал, и были готовы выслушать его точку зрения.

Другой эксперимент касался решений, связанных со здоровьем. Вряд ли есть ситуации, вызывающие большее внутреннее беспокойство. Физическая боль и болезнь пугают неизвестным исходом. Мысли о смерти запускают поток тревожных размышлений, которые могут затуманить сознание и привести к неверному решению, а оно, как ни парадоксально, негативно скажется на здоровье.

Исследователи предоставили участникам выбор: ничего не предпринимать³¹ (в таком случае риск смерти от рака составит 10%) или испробовать новый метод лечения (риск летального исхода — 5%). Очевидно, что второй вариант предпочтительнее, потому что риск ниже на 5%. Однако, как и в аналогичных исследованиях, где люди бездействовали, когда речь шла о здоровье, 40% участников выбрали первый вариант. Но — и это очень существенное «но»³² — когда тех же людей просили решить за другого человека, только 31% испытуемых склонились к более опасному варианту. Если применить это процентное соотношение к количеству диагнозов, которые ставятся ежегодно, — 18 млн³³, — получается, что 1,5 млн человек сознательно отказываются от более успешного метода лечения. Недостаток мудрости, вызванный неспособностью психологически дистанцироваться, может повлиять и на другие сферы нашей жизни.

Даниэль Канеман, психолог, лауреат Нобелевской премии и автор книги «Думай медленно... Решай быстро»*, писал, что один из его наиболее поучительных экспериментов заключался в попытке сменить «взгляд изнутри» на «сторонний взгляд»³⁴. Взгляд изнутри, согласно формулировке автора, означает, что мышление ограничено рамками вашей ситуации. Поскольку некоторая часть информации вам

* Канеман Д. Думай медленно, решай быстро. М. : АСТ, 2013.

неизвестна, это часто приводит к некорректным представлениям о возможных помехах. Сторонний взгляд, напротив, охватывает более широкий круг примеров, и, соответственно, он точнее. Вы лучше представляете, с какими препятствиями можете столкнуться, и готовы к ним.

Хотя Канеман говорит о возможности предугадывать развитие событий, умение выйти за рамки — еще один способ психологического дистанцирования — в принципе помогает лучше принимать решения³⁵. Оно позволяет нам избежать перенасыщения информацией³⁶. Например, собираясь купить автомобиль и сравнивая цены и различия в комплектации, мы получаем четкое представление о товаре. Эта же способность помогает уменьшить масштабы «неприятя потери»³⁷. Так Канеман называет поведенческую аномалию — бóльшую чувствительность людей к потерям, чем к выигрышам. Когда люди смотрят на вещи шире, то скорее склонны к компромиссу и принимают мнения, отличные от их собственных. Одно из исследований мы с Гроссманом проводили накануне президентских выборов 2008 года³⁸. Испытуемые представляли, как будет развиваться ситуация в стране, если их кандидат проиграет. При этом мы предлагали людям рассуждать так, будто они живут в другом государстве. В результате в своих политических взглядах они проявляли меньше непримиримости. Привлекательнее казалась и идея сотрудничества с теми, кто поддерживает других претендентов на президентский пост.

Дистанцирование позитивно влияет на межличностные отношения и способность мыслить мудро. Все это делает его незаменимым еще в одной сфере жизни, в которой внутренний болтун особенно часто нас донимает, — в сфере романтических отношений. Мы с Озлем задались вопросом, как дистанцирование может их гармонизировать. В течение

21 дня мы изучали способность людей дистанцироваться каждый раз, когда они ссорились с партнером. Выяснилось, что от этого зависели методы ведения спора. Если «погрузившийся» в ситуацию спорил спокойно, то и второй сохранял аналогичный настрой, проявлял терпение и сочувствие. Но как только партнер выказывал малейшие признаки злости или пренебрежения, «погрузившийся» тут же перенимал его манеру поведения. Что касается «дистанцировавшихся», если их партнер разговаривал спокойно, они тоже вели себя выдержанно. Но даже если партнер начинал распаляться, они сохраняли способность к конструктивному диалогу, что сглаживало конфликт³⁹.

Последующие эксперименты в ходе того же исследования показали: обучение партнеров дистанцированию помогало сохранить отношения при разногласиях⁴⁰. Весь год пары уделяли внимание 21-минутной тренировке, во время которой старались взглянуть на свои споры со стороны. Совместная жизнь стала казаться испытываемым более удовлетворительной. Конечно, дистанцирование не эликсир любви, но, без сомнения, помогает сохранять отношения.

Отстраниться и взглянуть со стороны полезно и для того, чтобы изменить настрой внутреннего голоса. В более широком смысле этот метод помогает разумно анализировать сложные ситуации, которые провоцируют внутренние диалоги, создают условия неопределенности и требуют мудрого осмысления. Больше всего меня поражает разнообразие методов психологического дистанцирования, с помощью которых можно получить более общую картину. Иногда одной мудрости недостаточно. Во время учебы в Гарварде Трейси поняла, что дистанцироваться позволяют новые истории — воображаемые рассказы. И создать их можно, обуздав машину времени в сознании.

Путешествия во времени и сила пера

Каждый вечер в общежитии Трейси нервно грызла карандаш и терзалась из-за акне. Ее, будущую сотрудницу секретной службы и одинокую студентку, которая учится в престижном университете за счет государства, внутренний голос повергал в уныние. В конце концов Трейси решила поговорить с психологами в Гарварде и АНБ. Но, к ее большому разочарованию, специалисты мало чем помогли ей. Девушка еще никогда не чувствовала себя такой потерянной.

Чтобы отвлечься, Трейси решила изучить семейную историю. Девушка интуитивно чувствовала, что найдет в этом занятии опору. Длинная цепь людей и событий, которые привели к появлению Трейси на свет, завораживала. Все свободное время Трейси посвящала охоте за историями о прошлом ее семейства. Во время этих путешествий она объехала на заднем сиденье мотоцикла вокруг озера Мичиган, побродила по берегам озера Мерритт в Калифорнии, исследовала знойные улицы Французского квартала в Новом Орлеане вместе с двумя тетями и делала наброски с могильных камней на кладбище неподалеку от сгоревшей фермы ее предков в Техасе.

Она заново открывала для себя семью. Трейси узнала, что ее предки в числе первых афроамериканцев поселились в Каламазу (штат Мичиган). Ее прабабушка была колдуньей вуду и состояла в отношениях с белым мужчиной, ее прадедушкой. Девушка даже нашла молитвы, с помощью которых прабабушка отгоняла злых духов. Действуя деликатно, но уверенно, Трейси в конце концов разговорила родственников и узнала о самых мрачных и тягостных страницах семейной истории. Выяснилось, что она праправнучка рабов,

что одного из ее прадедов линчевали, а другого мобилизовали в армию Конфедеративных штатов Америки. Оказалось даже, что Джордж Вашингтон приходится ей дальним родственником.

Чем глубже Трейси погружалась в прошлое, тем спокойнее себя чувствовала в Гарварде. С одной стороны, она могла доказать всему миру: девушка, предки которой были рабами, теперь вполне успешно учится в одном из самых престижных университетов страны. Хотя на занятиях Трейси приходилось нелегко, семейный проект позволил ей взглянуть на ситуацию с высоты птичьего полета. Она поняла, что прабабушка гордилась бы ею. С другой стороны, узнав о страданиях своих предков, Трейси более объективно взглянула на собственные проблемы. Ее переживания из-за оценок и невозможности встречаться с тем, с кем хочешь, меркли на фоне рабской участи. По принципу мухи на стене она переосмыслила не только свою жизнь, но и судьбы поколений, которые пересекли Атлантику на судне работорговца и в конце концов заслужили право на благополучие. Внутренний голос Трейси успокоился.

Некоторые исследования подтверждают то, что девушка познала на своем опыте: способность мысленно путешествовать во времени помогает сформировать позитивную личную историю и переориентировать негативно окрашенный внутренний диалог⁴¹. Но преимущества воображаемых путешествий во времени не ограничиваются способностью взглянуть на прошлое с высоты птичьего полета и создать позитивную историю о настоящем. Вы можете мысленно перенестись в будущее — этот прием называется *временное дистанцирование*⁴², когда людей, столкнувшихся с серьезными проблемами, просят представить свое отношение к ним через десять лет, что помогает оценить ситуацию объективно. Это подтверждают исследования, участники которых

в итоге понимали, что их затруднения временные, и отчаяние сменялось надеждой.

В определенном смысле временное дистанцирование — одна из граней мудрости. Оно дает понимание, что мир постоянно меняется, и обстоятельства — тоже. Осознание этого факта в сложный период жизни приносит огромное облегчение. Например, благодаря именно временному дистанцированию я справился с тревогой, вызванной пандемией COVID-19.

Когда закрылись школы, начали вводить карантинные меры и внешний мир встал на паузу, я, как миллионы других людей, погрузился в беспокойство. Повлияет ли социальная изоляция на самочувствие моих детей? Как выжить, не покидая дом неделями? Восстановится ли экономика? Мысли о том, как я буду себя чувствовать после пандемии, помогают ощутить, что сложившаяся ситуация временна. Человечество пережило немало эпидемий, и все когда-либо заканчивались. В конце концов завершится и эта. Такие мысли вдохновляли мой внутренний голос.

Моя коллега Озлем обнаружила, что временное дистанцирование поддерживает в борьбе с сильным стрессом, например потерей любимого человека, и с менее серьезными, но все же важными проблемами — такими, как надвигающийся дедлайн. Особенно воодушевляет, что дистанцирование не просто улучшает самочувствие. Оно повышает и качество жизни; отношения и решение конфликтов переходят на новый уровень, где обвинений становится меньше, а прощения — больше.

Трейси не только изучала историю своего рода, она еще и вела дневник. Это тоже хороший способ дистанцироваться. Люди пишут о своих переживаниях столько, сколько существует письменность. Однако только исследования последних десятилетий доказали, что ведение дневника — мощная

психологическая поддержка. Эту тему подробно изучал психолог Джеймс Пеннебейкер⁴³, прошедший в науке долгий и яркий путь. Вот что он выяснил: если в течение 15–20 минут человек делает заметки о том, что его расстраивает, он чувствует себя лучше, реже нуждается во врачебной помощи, укрепляет иммунную систему. Он выступает в двух ролях: автора, создающего историю, и журналиста, который может дистанцироваться⁴⁴. Трейси вела дневник несколько лет, и это существенно ей помогло.

Благодаря находчивости, позволившей утихомирить внутренний голос, Трейси к концу обучения почти избавилась от акне, нервного тика, улучшила оценки. Девушка подчинила себе назойливого оратора. После окончания Гарварда она приступила к работе в АНБ. В течение следующих восьми лет она участвовала в секретных операциях в горячих точках по всему миру. Имея за плечами сотни часов углубленного изучения языков, девушка бегло говорила по-французски и по-арабски и блестяще выполняла различные задания, многие из которых до сих пор засекречены. Результаты ее интеллектуального труда использовались для инструктажа высокопоставленных чиновников вплоть до резидентов Белого дома. Мечты Трейси о яркой, как в кино, жизни, которые родились, когда она узнала о программе АНБ, во многом исполнились. Сегодня Трейси уволилась из АНБ и преподает в одном из университетов Лиги плюща. Трейси до сих пор ведет дневник.

Вот что самое странное: заикливаясь на проблемах, я теряюсь, несмотря на все свои знания. Именно этим объясняется мое поведение после того злополучного письма. Я знаю множество приемов, которые помогут отстраниться и успокоить внутреннего оратора: представить себя мухой на стене, взглянуть на ситуацию со стороны, подумать о том,

как я буду чувствовать себя в будущем, начать вести дневник и так далее. И все же...

Я погрузился в себя, увяз в тревожной болтовне, воплощая «парадокс Соломона». До меня доходили лишь слова внутреннего паникера. Даже трезвый взгляд жены не мог вытащить меня из бесед с самим собой. Выход нашелся неожиданно. И им оказалось мое имя.

Глава 4

Когда «я» превращается в «ты»

Было три часа утра. Я сидел в пижаме в своем кабинете и напряженно вглядывался в темноту. Во мраке я ничего не мог различить, но перед глазами четко стояло письмо и даже лицо отправителя — спасибо воображению и кадрам из «Декстера» и «Пилы», всплывшим в памяти.

Затем я почти неосознанно побрел к письменному столу, сел и открыл ноутбук. Несмотря на завладевший мною страх, в глубине души я понимал, что так продолжаться не может. Недосыпание изматывало, я потерял аппетит и не мог сосредоточиться на работе. Я вновь обратился внутрь себя, пытаюсь найти выход из тупика. В предыдущие дни самоанализ не помогал. «Как насчет телохранителя? — пришла мне в голову мысль. — Охранник для профессора».

Сейчас смешно об этом вспоминать, но в тот момент так не казалось. Я уже занес руки над клавиатурой, собираясь вбить в поисковой строке ключевые слова для поиска специалиста, натасканного на охрану запуганных преподавателей. И вдруг что-то произошло. Я замер, откинулся назад и мысленно сказал себе: «Итан, что ты делаешь? Это безумие!»

Случилось нечто неожиданное. Когда я произнес про себя свое имя, словно обращаясь к кому-то другому, я тут же

оценил происходящее со стороны. Оказалось, что я могу воспринимать ситуацию более объективно. Я стал понимать, что поиск натренированного спецназовца — полный бред. За этим открытием последовали другие. «Как ты решишь проблему, расхаживая по комнате с бейсбольной битой? — думал я. — У тебя ультрасовременная система сигнализации. С тех пор как пришло письмо, ничего плохого не случилось. Возможно, это просто розыгрыш. Почему ты так перепугался? Продолжай наслаждаться жизнью. Вспомни о семье, студентах, работе. Многим угрожают — и безрезультатно. В твоей жизни бывало и хуже. Ты справишься».

И я приказал себе: «Итан, иди спать».

Эти мысли подействовали на меня как целебный бальзам. Пульс пришел в норму, меня перестали сдавливать эмоции. Наступило облегчение. Я тихонько лег рядом с женой и сумел сделать то, чего так отчаянно хотел с момента получения письма: закрыл глаза и проспал до утра.

Меня спасло собственное имя. Спасло не от преследователя, а от самого себя.

Я размышлял о случившемся в течение нескольких недель. Было неприятно осознавать, что я, психолог, специализирующийся на самоконтроле, потерял его вместе со здравым смыслом, пусть и ненадолго. Зато я сделал ценное научное наблюдение: обращаясь к себе как к постороннему человеку, я смог обуздать эмоции и утихомирить внутреннего оратора. Упоминание собственного имени обычно связывают с эгоцентричностью, нарциссизмом, в отдельных случаях — с психическими заболеваниями. Но это не тот случай. В момент кризиса я каким-то образом смог приструнить свой внутренний голос с его же помощью. И это вышло случайно.

Психологам известно классическое когнитивное искажение, которое называют иллюзией частотности¹. Например, узнав новое слово, вы обнаруживаете, что оно начинает

попадаться вам необычайно часто. На самом деле это слово — или иная новая информация — всегда встречалось в вашем привычном окружении с определенной частотой. Просто мозг раньше не был настолько к нему восприимчив, поэтому и возникает такое явление.

Нечто подобное произошло, когда я осознал, что в момент огромного эмоционального напряжения разговариваю сам с собой. В мозге активировался отдел, где хранилась информация о людях, которые общаются сами с собой, словно с другим человеком: называют себя по имени и обращаются на «ты» или «вы» (а то и в третьем лице). За последние несколько лет я отмечал похожее поведение в разных ситуациях, и на них стоило обратить внимание.

Письмо с угрозами пришло весной 2011 года. Но первым, о чем я вспомнил, были слова звезды баскетбола Джеймса Леброна², произнесенные летом 2010-го. Я всю жизнь болел за Knicks и питал наивные надежды, что Леброн переедет в Нью-Йорк и спасет мою команду, которая испытывала затруднения. Но баскетболист появился в эфире телеканала ESPN и сообщил, что уходит из Cleveland Cavaliers, своей родной команды, где играл с самого начала спортивной карьеры, в Miami Heat. Леброн принял важное и очень трудное решение. «Я не хотел действовать на эмоциях», — объяснил он комментатору телеканала Майклу Уилборну. И секунду спустя, едва озвучив эту мысль, баскетболист начал говорить о себе не от первого лица, а от третьего: «Я собирался поступить так, как будет лучше для Джеймса Леброна и как поступил бы сам Леброн, чтобы чувствовать себя счастливым».

Несколько лет спустя я увидел выпуск «Ежедневного шоу с Джоном Стюартом», гостьей которого стала будущая лауреатка Нобелевской премии мира Малала Юсуфзай³. Летом 2012 года 14-летняя Малала проживала со своей семьей в долине Сват в Пакистане, когда получила самую ужасную

новость, какую только можно себе представить: за то, что она открыто отстаивает права девочек на обучение, с ней поклялись расправиться члены движения «Талибан». Когда Стюарт спросил девушку, как она отреагировала, узнав о такой страшной угрозе, выяснилось, что ключевым приемом для нее стало использование своего имени во внутреннем диалоге. Сначала Малала рассказывала свою историю от первого лица. Но дойдя до самого ужасного момента, девушка поделилась с ведущим: «Я спросила себя: “Малала, что ты будешь делать?” — и ответила: “Малала, возьми туфлю и огрей его хорошенько”. Но затем я задумалась: “Малала, если ты ударишь талиба туфлей, между ним и тобой не будет никакой разницы”».

Я продолжал копить примеры. Они находились и в поп-среде — например, актриса Дженнифер Лоуренс⁴ во время одного эмоционального интервью репортеру The New York Times взяла паузу и сказала себе: «Ладно, Дженнифер, возьми себя в руки». Но и история знает немало примеров, которые у нас на самом виду. Для описания своих действий в третьем лице в литературоведении даже существует специальный термин — иллеизм. С его помощью Юлий Цезарь описывал Галльскую войну⁵, в которой сам участвовал. О себе он говорил в третьем лице, используя свое имя и местоимение «он». Автобиография американского историка Генри Адамса, опубликованная в 1918 году и получившая Пулитцеровскую премию, полностью написана от третьего лица. В соответствии с выбранным стилем он озаглавил текст не «Мое воспитание» или как-нибудь в том же духе, а «Воспитание Генри Адамса»⁶.

К тому времени я уже поделился со своими коллегами и студентами наблюдениями о том, что люди, говоря о себе, используют местоимения второго и третьего лица. От обсуждений мы перешли к лабораторным исследованиям,

изучая взаимосвязь манеры речи и дистанцирования. Мы подозревали, что произносить свое имя — не громко и вслух, а про себя, чтобы не нарушить социальные нормы и не вызвать удивления, — это прием, помогающий контролировать внутренний голос.

Разумеется, все мои «доказательства» — это всего лишь подборка примеров. Они не обоснованы научно, хотя и позволяют представить себе некую модель поведения. Мы с коллегами годами изучали дистанцирование, и все, что открыли, предполагало два фактора: время и концентрацию. Ни один из них не присутствует, когда человек мысленно произносит свое имя. Возможно, беседа с самим собой — это особая форма дистанцирования?

Собственное имя

— Вы серьезно? — спросил участник эксперимента.

— Да, — ответил исследователь. — Следуйте за мной.

И повел испытуемого по коридору.

Как и другие люди, оказавшиеся в нашей лаборатории, этот человек знал лишь, что будет участвовать в эксперименте, изучающем связь речи и эмоций. Но ни один из добровольцев не знал, какой метод мы будем использовать. А в нашем распоряжении был один из самых мощных приемов⁷, с помощью которого ученые могут свергнуть испытуемых в стресс: мы просили их выступить перед публикой⁸ без достаточного времени на подготовку. Мы надеялись лучше понять, каким образом собственное имя и местоимения второго и третьего лица вместо первого помогают контролировать внутренний голос в нервной обстановке, которую мы умудрились создать.

После сбора участников мы объявили, что им нужно будет выступить перед группой с пятиминутной речью

и рассказать, почему работа мечты должна достаться именно им. Затем мы проводили каждого в маленькую комнату без окон и дали пять минут на подготовку. Делать записи не разрешалось. Мы предположили: если при этом попросить некоторых участников думать о себе в третьем лице, они успешнее будут соблюдать психологическую дистанцию и держать себя в руках.

Наша гипотеза основывалась не только на моем личном опыте и словах Малалы, Леброна и прочих. Другие исследования уже доказали, что частое появление местоимения «я» — верный показатель неприятных эмоций⁹. Например, один из экспериментов проходил в шести лабораториях двух стран, и в нем участвовали почти пять тысяч человек¹⁰. Ученые выявили устойчивую связь между местоимением «я» и негативными чувствами. По данным другого исследования, можно предсказать вероятность депрессии в будущем, анализируя частоту употребления местоимения «я» в постах в Facebook. Другими словами, если вы беседуете с собой, используя местоимения «я», «мне», «меня», это может быть лингвистическим признаком затяжного погружения в себя.

Возникает естественный вопрос: что, если человек будет не только реже думать о себе в первом лице, но и относиться к себе как к кому-то другому? Наша идея состояла в том, чтобы люди использовали собственное имя и местоимения второго и третьего лица, создавая таким образом впечатление, будто беседуют с другим человеком, в то время как они разговаривали с собой. Например, вместо «Почему я сегодня сорвался на коллегу?» человек думал бы: «Почему Итан сегодня сорвался на коллегу?»

Через пять минут, отведенных на подготовку, мы произвольно поделили участников на две группы. Одна группа анализировала свою тревогу перед выступлением, используя местоимение «я», другая — задействовав местоимения

второго и третьего лица и собственное имя. Когда участники закончили, мы провели их в зал. Там им предстояло выступить перед судейской коллегией, члены которой сохраняли непроницаемые выражения лиц. Кроме того, перед выступающим стояла большая видеокамера — как отвлекающий фактор. Представление началось.

Как мы и предполагали, тех участников, что дистанцировались, разговаривая сами с собой¹¹, отличал меньший уровень неловкости и смущения, чем тех, кто погрузился в себя. Кроме того, первые меньше поддавались руминации после выступления. Делясь впечатлениями, они делали акцент не на сложности задания, а на том, что результат их выступления не влиял на реальную жизнь.

Примечательно, что, изучая видеозапись эксперимента, мы обнаружили различия не только в эмоциональном настрое двух групп. При просмотре члены коллегии отметили, что «дистанцировавшиеся» участники в целом справились с заданием лучше.

Мы открыли новый, прежде незнакомый нам инструмент для дистанцирования, спрятанный в мозгу: *разговор с собой словно с другим человеком*. Как показал этот эксперимент и другие, более поздние, переключение с «я» на «ты» или «он» («она») позволяет эмоционально отстраниться¹². Разговор с собой во втором или третьем лице — психологический прием, встроенный в нашу речевую функцию. И теперь мы знаем, что его использование приносит пользу в разных областях.

Этот прием позволяет людям производить хорошее первое впечатление, благотворно влияет на поведение в стрессовых ситуациях, способствует здравому рассуждению — аналогично приему «муха на стене»¹³. Кроме того, он стимулирует рациональное мышление. Например, во время эпидемии лихорадки Эбола многие жители США беспокоились, что могут заразиться. Мы провели онлайн-опрос

по всей стране и выяснили: те, кого просили думать о возможной инфекции, используя собственное имя вместо местоимения «я», нашли больше обоснованных причин для спокойствия. В итоге у таких респондентов снизился уровень тревожности. Они перестали считать, что обязательно заразятся. Это одновременно и отражало реальность, и обуздывало ударившегося в панику внутреннего оратора.

Исследования также свидетельствуют, что разговор с собой словно с другим человеком помогает в одной из самых удручающих ситуаций¹⁴, с которыми мне приходилось сталкиваться: когда нужно выбирать между любовью к близким и моральными принципами. Например, ваш знакомый совершил преступление, и вам надо решить, на какую сторону встать — дружбы или закона. Выяснилось, что при таких внутренних конфликтах люди скорее склонны защищать тех, кого знают, чем доносить на них. Подтверждения тому мы снова и снова встречаем в повседневной жизни — достаточно вспомнить случай с ныне осужденным Ларри Нассаром, который сексуально домогался несовершеннолетних и которого не остановили ни сотрудники университета, ни спортивные чиновники.

Если наше стремление защищать определенных людей обусловлено близостью с ними, тогда способность общаться с собой как с другим человеком должна изменить ситуацию. Мы сможем отстраненно взглянуть на себя и на свои отношения с окружающими. Именно к таким выводам мы и пришли после еще нескольких экспериментов. Например, в одном из них мы со студентами просили добровольцев представить, что дорогой им человек на их глазах совершает преступление — например, тайком пользуется чужой кредитной картой. Затем подходит полицейский и спрашивает, видели ли они что-нибудь. Те, кто размышлял, что делать дальше, используя собственное имя (например, «Какие

факты учитывает Мария, принимая это решение?»), чаще готовы были сообщить полицейскому о правонарушении.

Хотя наши исследования подтверждают эффективность описанного приема, они не затрагивают одно весьма ценное его свойство — скорость. Применить его можно быстро и просто. Это стало для меня одним из самых интересных уроков, который я извлек из своего опыта. Обычно на то, чтобы совладать с эмоциями, требуется время. Оцените усилия, которые нужно приложить, чтобы мысленно совершить путешествие во времени и представить свое отношение к произошедшему в будущем. Или чтобы вести дневник, анализируя свои мысли и чувства. Или чтобы закрыть глаза и посмотреть на ситуацию со стороны, словно вы муха на стене. Эффективность этих методов дистанцирования доказана, но они требуют усилий. Именно поэтому их не всегда легко применить, если вы на пике эмоций.

Теперь вспомните мой случай. Я всего лишь произнес свое имя, но настрой внутреннего голоса изменился, словно перевели стрелку, и поезд пошел по другому пути. Разговор с собой как с другим человеком оказался быстрым и сильнорействующим средством, в отличие от многих приемов работы с эмоциями. Как такое возможно?

В лингвистике есть понятие «шифтеры»¹⁵. В упрощенном смысле это слова, значение которых меняется в зависимости от того, кто их произносит. К ним относятся и личные местоимения, например «я» и «ты». Например, Дэни спрашивает: «Ты передашь кетчуп?», а Мария отвечает: «Ты и сам его достанешь». В этом примере тот, кто произносит «ты», определяет значение этого слова. Первоначально оно обозначало Марию, а затем Дэни. Большинство детей к двум годам понимают, как устроен язык, и они способны невероятно быстро, в тысячную долю секунды, переключаться между местоимениями¹⁶.

Эта концепция демонстрирует, что некоторые слова — необычайно мощный инструмент, способный повлиять на общую картину. Наша идея заключалась в том, что способность говорить с собой как с другим человеком имеет схожий механизм и позволяет автоматически и с минимальными усилиями менять угол зрения. Заинтересовавшись взаимосвязью языка и психологического дистанцирования, мы с профессором Мичиганского университета Джейсоном Моузером придумали, как проверить быстродействие этого приема. Правда, мы не стали слушать внутренние диалоги других людей, а сосредоточили внимание на их мозге.

В ходе эксперимента мы просили испытуемых оценивать свои ощущения каждый раз, когда им показывают провокационную фотографию. Участники должны были либо погружаться в себя («Что я чувствую?»), либо дистанцироваться («Что чувствует Джейсон?»). Мы регистрировали электрическую активность их мозга с помощью электроэнцефалограммы. Такое оборудование позволяет определить, насколько быстро в мозге протекают определенные процессы.

У тех, кто дистанцировался в процессе анализа чувств, эмоциональная активность мозга была снижена. Но ключевым открытием стало время, которое требовалось участникам, чтобы ощутить облегчение. Мы отметили изменения в эмоциональном настрое через секунду после показа фотографии негативного содержания¹⁷.

Всего одна секунда. Здесь нечего добавить.

Не меньше нас воодушевило и то, что мы не обнаружили признаков того, что этот прием перегружает способность к целенаправленной деятельности¹⁸. Это очень важно, потому что у других, более трудоемких техник дистанцирования есть свои ловушки¹⁹: когда внутренний голос трещит без умолку, он использует наши нейронные ресурсы. А они необходимы, чтобы сосредоточиться, дистанцироваться

и взять ситуацию под контроль. Разговор с собой как с другим человеком позволяет решить эту проблему. Он высоко результативен и не требует излишних усилий.

Если мы способны мгновенно отстраниться, изменив форму обращения к себе, логично предположить, что этот прием повлияет и на настрой внутреннего голоса. В этом случае можно рассматривать источники стресса как вызов, а не как угрозу. Чтобы понять, как это работает, давайте заглянем в гости к одному из старых друзей.

Принимайся за дело, Фред

Если вы выросли в США между 1968 и 2001 годом, или у вас в это время родились дети, вам, скорее всего, знаком спокойный голос Фреда Роджерса, который звучал в его легендарной 30-минутной телевизионной программе *Mister Rodgers' Neighborhood*. Несмотря на внешнюю невозмутимость, ведущий мучился из-за голоса внутри головы не меньше, чем каждый из нас. Мы знаем об этом из письма, которое Роджерс написал самому себе в 1979 году, вернувшись в шоу после трехлетнего перерыва²⁰. Смотрите, как его внутренний критик выходит из тени: «Неужели я обманываю себя, утверждая, что снова смогу написать сценарий? Может, я просто балабол? Я не знаю. Если не попробую, то и не узнаю никогда. Почему бы мне не поверить в себя? В этом все дело. И еще в том, что нет желания испытывать муки творчества. Прошло столько лет, а трудности все те же. Неужели каждый творческий работник испытывает такие же муки? Что ж, час пробил, пора! Давай, Фред, принимайся за дело».

Весьма откровенное письмо Роджерса позволяет нам наблюдать из зрительного зала за его внутренними метаниями.

Первые три четверти письма пропитаны сомнениями, самокритикой и даже отчаянием. Но затем Роджерс меняет свой взгляд на ситуацию. Когда автор осознает, что, несмотря на неуверенность, ему придется выполнить поставленную задачу («...час пробил, пора!»), внутренний критик исчезает. И затем — ключевой прием. Роджерс обращается к себе по имени, словно общается с кем-то другим. Он убеждает себя, что способен написать сценарий. Он изменил перспективу, и программа просуществовала еще 22 года. Это хороший пример перепутья, на котором все мы оказываемся, когда попадаем в сложную ситуацию.

Психологи утверждают, что в стрессовой обстановке первым делом люди (обычно бессознательно) задают себе два вопроса: *что от меня сейчас требуется и есть ли у меня все необходимые для этого ресурсы?* Если мы оценили ситуацию и поняли, что средств для решения проблемы не хватает, мы рассматриваем такую обстановку как *угрозу*. Если, напротив, мы оценили ситуацию и поняли, что у нас есть все необходимое для адекватного реагирования, мы рассматриваем ее как *возможность*²¹. То, каким образом мы беседуем сами с собой о затруднениях, и определяет настрой нашего внутреннего голоса. Неудивительно, что более конструктивная установка на возможность приводит к положительному результату. В случае с мистером Роджерсом подобный настрой помог ему признать сложность творческого процесса, а затем продолжить творить.

Некоторые исследования подтверждают идеи, заложенные в письме телеведущего²². В любых испытаниях, будь то экзамен по математике, поведение в стрессовой ситуации или борьба со стереотипами, люди думают, чувствуют и выбирают стратегию более продуктивно, если расценивают фактор стресса как возможность, а не как угрозу. Мистер Роджерс использовал собственное имя, чтобы повысить

мотивацию. Это позволяет предположить, что разговор с собой как с другим человеком может стать важным стимулом к желанию принять вызов.

Разговор с собой словно с другим стимулирует людей рассматривать сложившиеся обстоятельства как возможность. Они мысленно поддерживают себя («ты сможешь») и менее склонны драматизировать ситуацию. Например, в одном эксперименте мы с коллегами просили участников записать свои самые сокровенные мысли и чувства в отношении грядущего стрессового события. Для этого испытуемым предлагали либо погружаться в себя, либо общаться с собой как с посторонним. Из добровольцев, расценивших ситуацию как возможность, 75% были из второй группы²³. И напротив, 67% процентов участников, которые отнеслись к ситуации как к угрозе, выбрали первый способ.

Чтобы вы поняли, о чем думали испытуемые, приведу слова одного из тех, кто решил погрузиться в себя: «Боюсь, если я плохо проявлю себя на собеседовании, то не получу эту работу. А у меня вечно что-то идет не так. Я никогда не знаю, что сказать, и постоянно ужасно нервничаю. Все заканчивается тем, что я попадаю в замкнутый круг: я нервничаю, из-за этого проваливаюсь на собеседовании, из-за этого снова нервничаю. Думаю, что, даже если получу работу, все равно буду бояться собеседований».

Люди из группы дистанцировавшихся рассуждали совершенно иначе. Один из участников, который переживал по поводу предстоящего свидания, писал: «Аарон, притормози. Это же свидание, в такой ситуации все переживают. Боже, зачем ты это сказал? Остынь. Давай, парень, соберись, ты можешь».

Но не обязательно тщательно анализировать человеческие мысли, чтобы понять, как речь влияет на нашу склонность интерпретировать события как возможность или

угрозу. Достаточно обратить внимание на физиологические реакции²⁴. Возможности и угрозы имеют уникальные биологические маркеры. В угрожающей ситуации сердце начинает быстрее перегонять кровь по телу. Такая же картина характерна и для возможностей. Ключевое различие между этими двумя состояниями заключается в реакции сети артерий и вен, по которым циркулирует кровь. В ситуации угрозы сосуды сужаются, оставляя меньше пространства для кровотока, что со временем может привести к разрыву стенок сосуда и инфаркту. Когда человек понимает, что у него появились новые возможности, сосуды, наоборот, расширяются, позволяя крови течь свободнее.

Линдси Стример, Марк Сири и их коллеги из Университета в Буффало решили выяснить, повлияет ли на работу сердечно-сосудистой системы разговор с самим собой как с другим человеком²⁵. Иначе говоря, можно ли с помощью этого приема убедить не только мозг, но и тело, что ситуация не опасна, что она открывает новые возможности? Само собой, те участники, которые называли себя по имени, обдумывая стрессовую ситуацию в связи с предстоящим публичным выступлением, продемонстрировали показатели, характерные для положительного восприятия ситуации. А у людей из группы погрузившихся в себя отмечались классические биологические реакции на угрозу.

Если разговор с собой как с другим помогает взрослым, логично задаться вопросом, пойдет ли он на пользу детям. Одна из самых важных родительских задач — научить своих отпрысков не сдаваться в сложных, но важных ситуациях, например при трудностях в учебе. Исследуя эту проблему, Стефани Карлсон и Рейчел Уайт выявили так называемый «эффект Бэтмена»²⁶.

В одном из экспериментов ученые попросили детей представить себя супергероями, пока те были заняты скучной

работой, симулирующей монотонный процесс выполнения домашнего задания. Детям предложили выбрать себе персонажа и в третьем лице узнавать, как продвигается дело. Например, девочка, решившая стать Дашей-путешественницей, должна была спрашивать себя: «Усердно ли Даша трудится?» Карлсон и Уайт выяснили, что участники, которые следовали этой схеме, продержались дольше, чем те, кто анализировал свою ситуацию от первого лица. (В третьей группе были дети, которые называли себя по имени, и их показатели тоже были выше, чем у использовавших местоимение «я».)

Ученые изучали этот феномен и в отношении трагичных обстоятельств: как он помогает детям справиться с потерей родителей²⁷. Например, один ребенок сказал: «Отец любил их, несмотря ни на что. Им нужно думать позитивно... Они могут оставить себе хорошие воспоминания и отпустить плохие». У детей, которые погружались в переживания, обращаясь к себе в первом лице, наблюдалось больше симптомов ПТСР. Они хуже справлялись с ситуацией и избегали общения. Слова одного ребенка разбивают сердце: «Я до сих пор его вижу, мертвого. Мне бы не хотелось, чтобы он страдал. Мне жаль, что он так умер».

Все эти открытия свидетельствуют о том, что небольшие лингвистические изменения в ходе самоанализа влияют на способность контролировать внутреннего оратора в разных сферах. Стоит задуматься, существуют ли другие способы общения с собой в третьем лице, столь же эффективные в управлении эмоциями. Мы с коллегами обнаружили такие инструменты, повсеместно распространенные и не бросающиеся в глаза, и вы наверняка даже не задумываетесь о них.

Универсальное «ты»

Еще до того, как я назвал себя по имени, я в какой-то момент почувствовал небольшое облегчение, пусть и временное. Это случилось, когда полицейский из участка сообщил, что люди, чья работа связана с публичной деятельностью, часто сталкиваются с подобными угрозами — и почти всегда без негативных последствий. Я ушел в себя, механизм противодействия опасности заработал — письмо вовсе *не* походило на волнующую возможность, поэтому страхи мои не исчезли. Но луч надежды забрезжил.

Я перестал чувствовать себя одиноким. *Нормализация* опыта имеет огромное значение для психологического равновесия²⁸. Когда мы понимаем, что с нами происходит не что-то необычное, что другие люди тоже через это проходили, что это неприятная, но стандартная жизненная ситуация, мы успокаиваемся. Если мы тоскуем, испытываем сложности в отношениях, сталкиваемся с профессиональными неудачами, трудностями родительства и прочими проблемами, часто наваливается щемящее чувство одиночества и затягивают негативные переживания. Когда же мы общаемся с другими людьми, то осознаём: какими бы серьезными ни казались нам проблемы, кто-то уже с ними справлялся до нас. Это позволяет отстраниться от ситуации. Внутренний голос рассуждает: «Если удалось другим, то смогу и я». То, что воспринималось как уникальное, оказывается обычным. Эта мысль приносит облегчение.

А можно ли общаться с собой как с другим так, чтобы нормализовать опыт? Так, словно мы узнали от окружающих, что они преодолели сходные трудности и извлекли из них урок? Я имею в виду, есть ли в структуре речи что-нибудь, что могло бы думать о личном опыте более масштабно?

В мае 2015 года Дэвид Голдберг, бизнесмен из Кремниевой долины и супруг Шерил Сэндберг²⁹, главного операционного директора Facebook, трагически погиб во время тренировки на беговой дорожке. Для его жены это стало глубоким потрясением. Их совместная жизнь, ее будущее — все исчезло. После смерти мужа Сэндберг искала способы справиться с огромным горем, грозившим поглотить ее. Она начала вести дневник, описывая свои чувства, — весьма разумный выбор, ведь мы уже знаем, что эмоциональное изложение своих мыслей помогает дистанцироваться. Но есть нечто любопытное в ее выборе слов как минимум в одной из записей, которую Сэндберг опубликовала на своей странице в Facebook. Обратите на них внимание, я выделил их курсивом.

«Думаю, что, когда случается трагедия, у нас есть выбор. *Ты* можешь сдаться перед лицом невосполнимой потери, позволить пустоте заполнить сердце, легкие, помешать *тебе* думать и даже дышать. Или попробуешь найти в этом смысл».

На первый взгляд, неоднократное повторение «ты», «тебе», «твое» покажется странным. Сэндберг описывает одно из наиболее мучительных переживаний и не использует естественное для личного опыта местоимение «я». Сэндберг предпочитает «ты» — но не с той целью, о которой мы говорили ранее. Сэндберг подчеркивает универсальную природу своих переживаний. Она могла бы написать: «*Кто-то* может сдаться перед лицом невосполнимой потери, позволить пустоте заполнить сердце, легкие, помешать думать и даже дышать. Или же попробует найти в этом смысл».

Сэндберг не единственная, кто использовал местоимение «ты» подобным образом. Оно часто употребляется в таком контексте — в повседневном общении, в ток-шоу, на радио,

в песнях. Задумайтесь, и вы заметите, что спортсмены или политики часто рассказывают о своих неудачах во втором лице, придавая тем самым универсальность повествованию.

Возникает вопрос: зачем? Особенно если речь идет о собственных глубоких переживаниях. Я и мои коллеги Сьюзан Гельман и Ариана Орвелл придумали термин «общее “ты”», или «универсальное “ты”». И обнаружили, что это еще один лингвистический прием, позволяющий психологически дистанцироваться³⁰.

Первое, что мы знаем об универсальном «ты»: люди используют его для обозначения норм, которые применимы ко всем, а не для рассказа о собственных предпочтениях³¹. Например, если ребенок вертит карандаш и спрашивает: «Что им делать?» — взрослый отвечает: «Ты им пишешь» (а не «Я им пишу»). Но если тот же ребенок возьмет тот же самый карандаш и спросит: «Что ты им делаешь?» — взрослый обычно скажет: «Я им пишу». Другими словами, употребление «ты» в обобщающем смысле позволяет описать универсальные процессы, а не характерные лично для вас особенности.

Мы также знаем, что люди используют универсальное «ты», чтобы осмыслить негативный опыт, оценить проблему не как уникальное событие, а как естественную особенность жизни. Именно это сделала Сэндберг в Facebook. В одном эксперименте мы предлагали участникам либо вновь пережить свой негативный опыт, либо подумать, какие выводы из случившегося можно сделать. Когда добровольцы не просто ворошили прошлое, а пытались извлечь из него урок, они почти в пять раз чаще использовали универсальное «ты». Это помогало понять взаимосвязь между личными проблемами и устройством мира в целом. Такие участники писали что-нибудь вроде: «Когда ты отстраняешься от проблемы и берешь паузу, иногда видишь ситуацию под другим

углом». Или: «Ты можешь многое узнать от людей, которые смотрят на мир не так, как ты».

Использование универсального «ты» не случайно. Это еще один речевой прием для управления эмоциями³². Он позволяет увидеть общую картину, которой мы не замечаем, погрузившись во внутренний диалог. В результате мы способны сделать выводы из случившегося и почувствовать себя лучше³³. Итак, что же случилось после того, как я поговорил сам с собой и лег спать?

Проснувшись утром, я вернулся к нормальной жизни. За завтраком я болтал с женой, обсуждая ее планы на день. Прежде чем уехать на работу, я поиграл с дочкой, а затем вернулся к своим студентам и исследованиям, которыми пренебрегал в последние три дня. Беседа с собой как с другим человеком помогла мне обуздать назойливого внутреннего болтуна. И мой мучитель, автор письма, словно почувствовав, что он (или она) теперь не имеет надо мной власти, больше никогда мне не писал. Хотя одна мысль продолжала меня тревожить.

После получения письма я общался со многими людьми — друзьями, родственниками и коллегами — в поисках поддержки. Но я не чувствовал себя лучше. Мой внутренний голос не успокаивался, как это произошло после разговора с собой словно с посторонним.

Эта особенность подводит нас еще к одной из великих загадок человеческого разума. Точно так же, как и внутренний голос, участие других людей может стать для нас как колоссальным активом, так и препятствием.

Глава 5

Окружающие: ценный актив или угроза?

В самый обычный четверг в феврале 2008 года на территории Университета Северного Иллинойса произошла трагедия. Беды никто не ждал, все произошло молниеносно. Двадцатисемилетний Стивен Казмерчак, страдающий психическими заболеваниями, распахнул дверь аудитории, где шла лекция по геологии. Вооруженный дробовиком и тремя пистолетами, он взобрался на помост, откуда преподаватель читал лекцию. Замешательство 119 студентов сменилось недоверием, а затем ужасом, когда Казмерчак выстрелил сначала в них, потом в профессора, а дальше снова принялся расстреливать студентов¹. Выпустив более 50 патронов из разного вида оружия, убийца поставил точку в этом безумии, застрелившись. Спустя несколько минут прибывшие полицейские застали жуткую картину: двадцать один раненый и пять убитых, не считая Казмерчака. Событие потрясло и университетское сообщество, и жителей маленького городка Ди-Кэлб, где находится учебное заведение.

После трагедии были организованы ночные бдения, но многие студенты предпочитали выражать чувства

в интернете. Они размещали записи в Facebook и на сайтах, посвященных массовому расстрелу, обсуждали случившееся в чатах.

В 270 километрах к югу от Ди-Кэлба психологи Иллинойского университета в Урбане-Шампейне Аманда Викари и Крис Фрейли² решили, что на примере трагедии в соседнем университете — безусловно чудовищной! — все же можно исследовать взаимосвязь страданий и желания поделиться своими чувствами в Сети. Ученым иногда приходится изучать поведение людей в трагических обстоятельствах, чтобы сделать ценные открытия и помогать справляться с подобными ситуациями в дальнейшем. Действовать необходимо осторожно и деликатно и использовать все научные возможности, чтобы полученные результаты потом послужили общему благу. Именно такую задачу поставили себе Викари и Фрейли, изучая последствия стрельбы в Ди-Кэлбе.

Исследователи начали с того, что разослали многим студентам Университета Северного Иллинойса письма по электронной почте с предложением принять участие в эксперименте, в ходе которого будет отслеживаться, как они справляются с ситуацией. За десять месяцев до событий в Ди-Кэлбе еще более страшный случай произошел в Политехническом институте Вирджинии. Убийца расстрелял 32 человека. Вскоре после случившегося Викари и Фрейли обратились к студентам Политехнического института с аналогичной просьбой. Теперь ученым предстояло сравнить результаты двух экспериментов и понять, как выжившие справлялись со шквалом эмоций.

Спустя две недели после стрельбы примерно у 75% студентов в обеих выборках наблюдались признаки депрессии или ПТСР. Этого следовало ожидать. Для большинства

из них это событие стало самым мрачным в жизни. Трагедии, которые пережили студенты Политехнического института и Университета Северного Иллинойса, способны изменить мировоззрение. В подобных случаях некоторые люди стараются избежать тяжелых воспоминаний, чтобы боль притупилась, другие, наоборот, стремятся разобраться в своих чувствах. Основной способ это сделать — общаться, к нему и прибегли студенты. Из опрошенных 89% присоединились к группе в Facebook, где публиковали материалы и комментировали случившееся; 78% обсуждали эту тему в чатах, а 74% переписывались в СМС и мессенджерах.

Большинство студентов отмечали, что общение приносит облегчение, ведь они могут делиться своими мыслями и чувствами с другими людьми, которые пережили нечто подобное. Такой опыт может оказаться ценной формой нормализации. Один из студентов Политехнического института выразился так: «Когда мне становится одиноко, я захожу в Facebook или отправляю кому-нибудь сообщение — и тогда чувствую связь с другими людьми»³.

Ничего удивительного. Мы уже знаем, что люди склонны делиться мыслями и сомнениями с окружающими, а социальные сети и иные средства виртуального общения предлагают удобные для этого инструменты. Тем поразительнее результаты, которые получили через два месяца Викари и Фрейли.

Студенты полагали, что, рассказывая другим о своих эмоциях, они почувствуют себя лучше. Однако выяснилось, что степень их открытости незначительно облегчила течение депрессии и ПТСР.

Обмен эмоциями, переписка, общение, воспоминания — все это *не* пошло им на пользу.

От Аристотеля до Фрейда

В год трагедии в Северном Иллинойсе стали известны результаты подобного исследования. На примере репрезентативной выборки, куда входили американцы — свидетели событий 11 сентября, — ученые изучали способность к восстановлению эмоционального равновесия⁴. Ученые опросили более двух тысяч человек по всей стране, делились ли они своими чувствами в течение десяти дней после обрушения башен-близнецов. Затем на протяжении двух лет отслеживали физическое и психическое состояние испытуемых. Оценивались различные особенности поведения, но ученых главным образом интересовал вопрос: влияет ли возможность поделиться эмоциями на самочувствие человека с течением времени?

Выводы были аналогичны открытиям Викари и Фрейли.

Люди, делившиеся мыслями и чувствами после теракта 11 сентября, не чувствовали себя лучше. Они справлялись с ситуацией хуже более закрытых людей. Их внутренние диалоги были интенсивнее, а стремление к избеганию — сильнее. Кроме того, у тех, кто очень активно говорил о своих чувствах, наблюдался наиболее высокий уровень тревоги и наихудшее состояние здоровья.

Возможность выплеснуть эмоции не помогла. Наоборот, стало только хуже.

Разумеется, стрельба в университетах и теракт 11 сентября — уникальные по своей жестокости события, и можно предположить, что обмен эмоциями не помогает лишь в случае, когда произошло что-то очень трагичное. Но вернемся к работе бельгийского психолога Бернара Риме.

Вспомним открытую им модель человеческого поведения. Когда люди огорчены, ими движет сильное желание поделиться чувствами с окружающими. Эмоции как топливо для

реактивного двигателя, они подталкивают нас к тому, чтобы побеседовать с кем-то и рассказать, какие мысли проносятся у нас в голове и какие чувства нас обуревают. Но, помимо этого, ученый сделал еще одно, не менее важное и куда более удивительное открытие. Оно подтверждает, что нарушения эмоционального равновесия после трагических событий укладываются в общую схему.

Риме обнаружил, что обсуждение негативного опыта с окружающими не помогает хоть сколько-нибудь восстановиться. Разумеется, поделившись с кем-то, мы ощущаем поддержку близких нам людей. Но то, как мы говорим и слушаем, почти никак не влияет на внутренний монолог. Часто оратор внутри нас лишь распаляется.

Выводы Риме и других ученых полностью противоречат общепринятым представлениям. Массовая культура утверждает, что, *если облегчить душу, почувствуешь себя лучше*. Так считают многие наши знакомые, об этом же пишут в книгах по саморазвитию. Всем известно, что держать эмоции внутри вредно для здоровья, а оказывать поддержку другим совершенно необходимо. Вроде бы все очень просто, но на деле — нет.

Идея, что, рассказав окружающим о своих неприятных эмоциях, почувствуешь себя лучше, не нова. Вот уже более двух тысяч лет она является частью западной культуры. Один из самых древних сторонников такого подхода — Аристотель⁵. Он предполагал, что после трагических переживаний необходим эмоциональный выплеск — катарсис. Однако его идея вышла за пределы культурологии и получила широкое распространение лишь две тысячи лет спустя. На заре психологии Зигмунд Фрейд и его наставник Йозеф Брейер⁶, отталкиваясь от идеи Аристотеля, утверждали, что путь к нормализации психики лежит через извлечение на свет темных сторон натуры. Можно представить себе

выброс эмоций как пар, вырывающийся из носика кипящего чайника.

Культурные убеждения с малолетства подталкивают нас к тому, чтобы делиться своими чувствами. Однако подсудное стремление дать выход внутреннему голосу существует в нашем мозге и на более ранней стадии развития⁷: еще во младенчестве, пока мы только кричим и пускаем слюни.

Новорожденные не могут сами о себе заботиться и управлять своими эмоциями, поэтому они подают сигнал тем, кто их опекает (обычно заывая, словно привидения, — как мои дочери, например). Когда потребности удовлетворяются, а чувство опасности исчезает, уровень физиологической активности ребенка нормализуется. В процессе возникает привязанность к тому, кто заботится о малыше и часто с ним разговаривает еще до того, как тот начнет понимать речь.

Со временем быстро развивающийся мозг осваивает речь и впитывает все то, что рассказывают родители о причинах и следствиях, о способах решать проблемы и контролировать эмоции. Нас не только снабжают полезной информацией, чтобы мы могли владеть собой, но и знакомят с инструментами, помогающими делиться опытом с окружающими. Это объясняет, почему общение так тесно связано с внутренним монологом, а тот, в свою очередь, ориентирован на поиск слушателей среди окружающих.

К счастью, есть причина, по которой поддержка других людей часто имеет для нас негативные последствия. Есть и способ обойти это препятствие. Окружающие могут стать ценным активом, который позволит подчинить свой внутренний голос. И мы тоже способны помочь им в этом. Но, как и в случае с любым инструментом, для положительного результата нужно уметь им пользоваться. Чтобы понять, как правильно обеспечивать и получать поддержку, вспомним о двух основных потребностях, общих для всех людей.

Ловушка: совместная руминация

Когда мы огорчены, уязвимы, задеты или захлебываемся эмоциями, появляется желание выпустить свои чувства. Мы хотим, чтобы нас утешили, оценили и поняли. Тогда мы сразу начинаем думать, что находимся в безопасности, ощущаем взаимосвязь с окружающими. Одна из наших основных потребностей — чувствовать себя нужными — оказывается удовлетворена⁸. Получается, что, когда наш внутренний голос тонет в негативных эмоциях, мы обращаемся к окружающим в первую очередь для того, чтобы реализовать свои *эмоциональные* потребности.

Мы часто считаем, что в стрессовой ситуации наша ведущая реакция — «бей или беги». Мы удираем или стараемся залечь на дно в ожидании предстоящей битвы. Это довольно распространенная модель поведения, но ученые выяснили, что есть и другой метод борьбы со стрессом, к которому прибегают многие из тех, кто оказался в опасности, — «заботиться и дружить»⁹. Люди обращаются к окружающим за заботой и поддержкой¹⁰.

Эволюционная ценность этого подхода в том, что у двоих больше шансов отбиться от хищника, чем у одного. Способность объединяться может стать существенным преимуществом в сложные времена. Кооперация с другими в тревожной ситуации дает нам ощущение безопасности и связи с окружающими. Запускается цепочка биохимических реакций для борьбы со стрессом, в результате которых естественным образом вырабатываются опиоиды — например, окситоцин, так называемый «гормон объятий». Удовлетворяется и базовая потребность человека принадлежать к какой-то группе. Главную роль в этом процессе играют, без сомнения, разговоры. Внимательно слушая и проявляя эмпатию, те, кто нас утешает, помогают нам реализовать наши

потребности. На какое-то время вы почувствуете себя хорошо и даже испытаете некоторое облегчение. Но это лишь одна часть уравнения, потому что на другой чаше весов наши *когнитивные* потребности.

Когда речь идет о внутреннем диалоге — перед нами загадка, требующая решения. Иногда, когда мы путаемся в сетях внутреннего голоса, требуется посторонняя помощь, чтобы решить насущные проблемы, взглянуть на картину целиком и выбрать наиболее эффективную линию поведения. Тот, кто готов выслушать, поддержать и заботиться о нас, не всегда способен помочь в одиночку. Часто, чтобы дистанцироваться, нормализовать опыт и изменить свою точку зрения в отношении событий в нашей жизни, требуется участие еще и других людей. В процессе мы даем себе остыть, разрываем круг бесконечной руминации и влияем на настрой внутреннего голоса.

Именно поэтому излияния чувств так часто оборачиваются негативными последствиями, хотя теоретически кажутся весьма действенными. Когда сознание прочно увязло во внутреннем монологе, стремление удовлетворить эмоциональные потребности значительно перевешивает потребности когнитивные¹¹. Другими словами, если мы огорчены, то намного сильнее хотим получить сочувствие, чем найти практическое решение.

Эта дилемма осложняется аналогичной позицией человека, пытающегося нас поддержать. Когда мы обращаемся за помощью, люди реагируют соответственно, отдавая предпочтение нашим эмоциональным потребностям, а не когнитивным. Они видят, как мы страдаем, и в первую очередь стараются окружить нас любовью и подкрепить нашу самооценку. Такие проявления заботы вполне естественны и даже приносят облегчение на некоторое время. Но даже если мы подаем сигналы об удовлетворении когнитивных

потребностей, окружение не обращает на них внимания¹². В одной серии экспериментов людей, проявляющих заботу, просили дать совет, чтобы их собеседник получил когнитивную реакцию. Однако они продолжали верить, что в ответных эмоциях он нуждается намного больше. Оказывается, что наше сосредоточение на эмоциональной составляющей часто приводит к негативным последствиям для наших друзей, и они чувствуют себя хуже.

Вот что идет не так, когда мы делимся чувствами. Окружающие стремятся показать, что готовы к эмоциональной поддержке, и потому выясняют, что именно с нами случилось. Они задают вопросы, и приходится отвечать на многочисленные «кто», «что», «когда», «где» и «почему». Нас просят подробно описать случившееся и свои чувства. И пока собеседник кивает и выражает эмпатию, мы переживаем те же эмоции, что заставили нас обратиться за помощью. Этот феномен называется совместной руминацией¹³.

Совместная руминация — переломный момент, когда поддержка незаметно превращается в растравливание чувств. Те, кто проявляет заботу, стимулируют нас больше рассказывать о своих негативных переживаниях. В результате мы огорчаемся еще сильнее, а собеседник задает еще больше вопросов. Действия окружающих продиктованы благими намерениями, но нам легко угодить в замкнутый круг.

Совместную руминацию можно сравнить с очагом, куда подбрасывают поленья. Пересказ событий возрождает неприятные эмоции и заставляет нас возвращаться к одним и тем же грустным мыслям. И хотя мы чувствуем взаимосвязь с собеседником и его поддержку, мы не разрабатываем план действий и не пытаемся посмотреть на проблему с другой стороны. Такое поведение подпитывает негативные эмоции и провоцирует организм на биологическую реакцию.

Хорошие дружеские отношения порождают вредоносную совместную руминацию, потому что эмоциональная среда, в которой обитает наш внутренний голос, не соответствует массовым представлениям о «кипящем чайнике», как полагали Аристотель и Фрейд. Выпустить пар — не значит освободиться от накопившегося внутри напряжения. Когда речь заходит о внутреннем голосе, более уместно сравнение с домино¹⁴.

Когда мы фокусируемся на отрицательных моментах, появляется негативная мысль, затем еще одна, и еще, и так далее. Костяшки этого мысленного домино продолжают складываться одна за другой. Их запас практически неисчерпаем. Это происходит потому, что наши воспоминания об эмоционально окрашенных событиях подчиняются принципам *ассоцианизма*, когда смежные явления в сознании оказываются взаимосвязаны.

Приведу пример: представьте себе кота. Когда вы прочли слово «кот», возможно, вы представили себе котов, которых знаете или видели. Или это воображаемый кот. Но вы наверняка мысленно слышали мурлыканье, почувствовали мягкость шерсти. А если у вас, как у меня, аллергия на котов, возможно, вы подумали о приступах чихания. Теперь возьмите ту же цепочку нейронных «костяшек» и примените ее к разговору о чувствах. Когда друзья и близкие просят подробно рассказать о неприятностях, в памяти также всплывают связанные с этим опытом безрадостные мысли, предположения и события — и мы снова чувствуем себя несчастными.

Ассоциативная природа памяти наряду с перекосом в пользу эмоциональных, а не когнитивных потребностей приводит к тому, что разговоры оказываются бессильны успокоить взволнованного внутреннего оратора. Только этим и можно объяснить тот факт, что студенты Университета Северного Иллинойса и Политехнического института Вирджинии,

активно делившиеся своими мыслями и чувствами о стрельбе, не получили от этого никакой пользы в долгосрочной перспективе. И по той же причине те, кто участвовал в исследовании после теракта 11 сентября и делился своими чувствами, впоследствии страдали от соматических и психических расстройств. Появляется важный вопрос: как избавиться от совместной руминации, побуждающей нас страдать еще больше?

Кирк или Спок?

Чтобы проиллюстрировать напряжение между тем, что мы чувствуем, и тем, что мы думаем, психологи обычно используют образы капитана Кирка и офицера Спока из сериала «Звездный путь». Кирк — душа-человек, его эмоции сильны и ярки. Он огонь. Спок, симпатичный получеловек-полувулканец с заостренными ушками, — холодный разум. Это мозг экипажа, не знающий таких помех, как эмоции. Он лед.

Способ нейтрализовать руминацию — сочетать черты двух членов экипажа «Энтерпрайза». Поддерживая других, мы должны продемонстрировать способность к эмпатии Кирка и рассудочность Спока.

Обмен вербальной информацией наиболее эффективен, когда удовлетворяются как социальные, так и когнитивные потребности того, кто обращается за поддержкой¹⁵. В идеале собеседник должен признать чувства и мысли человека, испытывающего затруднения, но затем помочь ему взглянуть на ситуацию под другим углом. Преимущество такого подхода в том, что расстроенный человек чувствует: его ценят и он не один. В то же время он может увидеть широкую картину и получить ценный совет. Помочь способен собеседник, не погрязший в болоте внутренних переживаний.

На самом деле вторая часть задания наиболее важна, она поможет страдающему обуздать внутренний голос, и со временем влияние оратора в его сознании ослабеет.

Разумеется, фактор времени важен, когда надо предложить близким взглянуть на ситуацию под другим углом. В период эмоционального накала, когда чувства бурлят, люди не склонны анализировать ситуацию¹⁶. К более глубокой интеллектуальной обработке информации они переходят позже. На этом этапе и вступает в игру искусство разговора. И здесь надо пройти по краю пропасти и переключить человека с эмоциональных потребностей на более практичные когнитивные.

Оказывается, один из способов соблюсти этот хрупкий баланс был описан несколько десятилетий назад командой переговорщиков Департамента полиции Нью-Йорка, которые писали инструкцию по освобождению заложников. Документ появился на свет в начале 1970-х годов после серии шокирующих событий не только в Нью-Йорке, но и по всему миру. Вот лишь несколько из них: тюремный бунт в «Аттике» в 1971 году, теракт на Олимпийских играх в Мюнхене и ограбление банка в Бруклине, по мотивам которого сняли фильм «Собачий полдень», в 1972 году. Полицейскому и клиническому психологу Харви Шлоссеру поручили составить методическое пособие, которое получило неофициальное название «Поговори со мной». Автор не только подчеркивал приоритет сострадания над применением силы, но и делал акцент на терпении. Харви предполагал: как только захватчики осознают, что непосредственной угрозы нет, спонтанная физиологическая реакция на опасность ослабеет¹⁷. Их внутренний голос перестанет бесноваться, и переговорщик сможет выстроить диалог так, чтобы противостояние разрешилось.

Как только команда переговорщиков Департамента полиции Нью-Йорка начала свою работу, количество неблагоприятных исходов при взятии заложников немедленно

сократилось. Аналогичные правоохранительные структуры появились во многих странах. В ФБР разработали собственный подход — «Модель поэтапного изменения поведения», которая предусматривает несколько этапов в переговорах: активное слушание, эмпатия, хороший контакт, влияние, изменение поведения. В сущности, это пошаговая инструкция для удовлетворения социально-эмоциональных потребностей людей, которая основывается на их познавательных способностях и подталкивает к решению. Конечно, цель переговорщиков и правоохранительных органов — разрядить опасную обстановку и арестовать преступников. Однако их работа во многом схожа с помощью близкому человеку в сложной ситуации. В обоих случаях есть тот, кому правильно оказанная вербальная поддержка пойдет на благо.

Все перечисленные стратегии не просто подскажут, как помочь другим справиться с внутренними терзаниями. Они помогут и правильно выбрать человека, к которому стоит обратиться за эмоциональной поддержкой. Подтолкнет ли тот, с кем мы делимся, к принятию практического решения, выслушав нас и показав, что ценит и понимает нас? Или начнет выпытывать детали и подпитывать негативные эмоции, повторяя что-нибудь вроде: «Вот урод! Поверить не могу, что он это сделал». Проанализировав итоги общения, мы можем понять, как оно на нас повлияло: мы ушли в себя или смогли дистанцироваться? Вполне вероятно и то и другое одновременно. Это станет отправной точкой для анализа того, как добиться более эффективного результата в следующий раз. Изучая опыт общения с «утешителями», можно сократить их количество и понять, на кого точно стоит положиться.

Друзья, коллеги и близкие люди способны помочь во множестве сложных ситуаций, но иногда требуется поддержка какого-то особого человека. Во время семейных неурядиц тем, кто подставит плечо, может стать брат (или, наоборот,

будет самой неподходящей кандидатурой). При неприятностях на работе, возможно, поддержит жена. А может, стоит поговорить с коллегой из другого отдела. Больше всего выигрывают те, кто в разных ситуациях ищет различные источники поддержки¹⁸. Самое важное — тщательно проанализировать произошедшее и понять, кто вам помог, а кто нет. Так сформируется группа советчиков. В век цифровых технологий интернет предоставляет нам бесконечное количество новых возможностей.

Эту ситуацию отлично иллюстрирует пример Дэна Сэваджа, журналиста, автора колонки о сексе. Дэн и его партнер Терри Миллер в сентябре 2010 года обдумывали, как отреагировать на очередное самоубийство гомосексуального подростка, которого нещадно травили. Трагедия произошла в городе Гринсбург (штат Индиана). Пятнадцатилетний Билл Лукас повесился в бабушкином сарае. Сэвадж написал о его гибели в блоге, и один из читателей оставил комментарий, что хотел бы сказать мальчику, что жизнь наладится. Это подтолкнуло Сэваджа и Миллера снять видео о себе и рассказать, что, несмотря на трудные подростковые годы, они выросли и превратились в счастливых взрослых, которые чувствуют, что нужны кому-то, и чья жизнь наполнена любовью. Их обращение за неделю набрало огромное количество просмотров. Тысячи людей сняли похожие ролики, а Сэвадж получал письма от подростков, в которых те сообщали, что теперь обрели надежду.

Спустя десять лет те чувства, которые побудили Сэваджа записать первое видео, переросли в нечто большее, чем просто видео с вирусным эффектом. Родился новый некоммерческий проект «Все изменится к лучшему», который породил глобальное движение¹⁹. Своими вдохновляющими историями поделились более семидесяти тысяч людей, почти в десять раз большее количество обратилось за поддержкой; кроме

того, великое множество молодых людей нетрадиционной сексуальной ориентации черпают утешение, силу и находят причины, чтобы не обрывать свою жизнь, которая только начинается. Благодаря проекту «Все изменится к лучшему» внутренние голоса многих эмоционально ранимых людей обрели спокойствие. По сути, это начинание сыграло роль инструмента, который помог дистанцироваться, нормализовать свой опыт — ко всем из нас придираются, но мы справляемся с этим, — и мысленно совершить путешествие во времени. Самое замечательное в проекте следующее: чтобы извлечь пользу из советов рассказчика, зрителям не обязательно быть с ним знакомым. Этот принцип справедлив для всех аналогичных видеороликов в Сети, направленных на социальную поддержку. В интернете можно найти обращения незнакомых людей, которые помогают преодолеть трудности.

Обсуждение темы, к кому обратиться за поддержкой и как именно будет построен вербальный контакт, когда мы пытаемся справиться с внутренним оратором, порождает вопрос об эффективности терапии, ведь она во многом построена на разговорах. Действительно ли беседы лечат, как полагают многие?

Первым делом стоит помнить о том, что существует множество форм терапии, которая включает элементы разговора, и подходы специалистов в этой области существенно различаются. Многие методы лечения, разработанные экспериментальным путем, — например, когнитивно-поведенческая терапия — используют именно те приемы, которые рассматриваются в этой главе. Они позволяют предложить клиенту эмоциональную поддержку и в то же время задействуют его когнитивные способности и помогают найти решение.

Но в некоторых подходах упор делают по-прежнему на выплеске эмоций, который считается способом умерить пыл внутреннего голоса. Наглядный пример — психологический

дебрифинг²⁰. Есть мнение, что он направлен на немедленную эмоциональную разгрузку после неприятных событий, хотя огромное количество факторов указывают на его неэффективность. Стоит взять на вооружение следующее: если вам не хватает бесед с друзьями и близкими, чтобы справиться с внутренним монологом, пообщайтесь со специалистом по психическому здоровью и, отталкиваясь от уже имеющейся у вас информации, узнайте о его подходах и их эмпирической основе.

Невидимая поддержка

Пока мы обсуждали только ситуации, в которых люди сами ищут поддержки. Но все мы знакомы с теми, кто, испытывая внутренние терзания, не обращается за помощью. Возможно, эти люди пытаются справиться с проблемой самостоятельно. Или их заботит, что подумают о них окружающие, если они поделятся эмоциями с другими. Или они волнуются, что изменится их отношение к себе. Но часто мы всё же испытываем желание оказать им какую-то помощь. В конце концов, наблюдать за тем, как страдает тот, кто тебе дорог, — серьезное нейробиологическое испытание²¹. Эмпатия включается и подталкивает нас к тому, чтобы сделать все для близких людей.

Однако в этой ситуации необходима осторожность. Исследования показывают, что совет, о котором вас не просили, может иметь негативные последствия. И неважно, насколько умело вы научились сочетать лучшие качества Кирка и Спока. Эффект рекомендации, данной не вовремя, бывает неприятным.

Вот классическая ситуация: ребенок не понимает задачу по математике, и родитель пытается вмешаться. Он серьезно

изучает проблему и приходит к выводу, что спокойное последовательное объяснение поможет отпрыску выполнить задание и повысить свою самооценку. Это осмысленное решение, и оно должно привести к положительным эмоциям, верно? Но получается совсем не так. По мере объяснений родителя ребенок сердится и раздражается. Разгорается спор, и четкая математическая логика тонет в буре эмоций.

— Я и сам это знаю! — заявляет чадо.

— Но ты запутался, поэтому я пытаюсь помочь, — возражает родитель.

— Не нужна мне твоя помощь!

Ребенок в бешенстве уносится в свою комнату. Родитель озадачен. Что произошло?

(Комментарий: может быть, это случай из жизни автора. А может, и нет.)

Если мы даем человеку непрошенный совет, то можем подорвать его *веру в себя*, то есть его убежденность в том, что он способен справиться и сам. Это очень важный фактор. Другими словами, помощь без запроса интерпретируется как признак собственной слабости или беспомощности. Внутренний голос может ухватиться за эту мысль. Множество психологических исследований уверенности в себе доказывают: когда в ней сомневаются, это влияет не только на самооценку, но и на здоровье, принятие решений и отношения²².

В конце 1990-х годов психологу Колумбийского университета Найлу Болджеру и его коллегам представился удобный случай: использовать экзамен в адвокатуре Нью-Йорка как ситуацию для изучения наиболее эффективных способов поддержки²³. Экзамен на право заниматься адвокатской практикой, как известно всем юристам и их близким, — очень сложное испытание, связанное с внутренними сомнениями. Болджер изучал пары, в которых один из партнеров собирался сдавать экзамен²⁴. Чуть больше месяца психолог

опрашивал готовящихся к испытанию, ощущают ли они тревогу и угнетенность, насколько сильную и в какой степени их поддерживает партнер. Ученый также узнавал у второй половины, поддерживает ли он/она своего спутника. В первую очередь Болджера интересовало, зависит ли польза социальной поддержки от осведомленности человека о том, что ему пытаются помочь.

Оказалось, что, когда человек не подозревает о помощи (этот феномен получил название «невидимая поддержка»), можно подбодрить его без того, чтобы он чувствовал себя несчастным и страдал из-за нехватки ресурсов для самостоятельного преодоления ситуации. Получая такую незаметную помощь, участники не были подавлены. Невидимой поддержкой может стать работа по дому по собственной инициативе или организация уединенного рабочего места для партнера. Это может быть пример, который позволит человеку взглянуть на ситуацию со стороны. Например, можно попросить кого-то привести в присутствии вашего друга или любимого человека определенную информацию, которая имеет к нему отношение («невидимый совет»). Или рассказать о том, как другие люди справляются с подобными ситуациями, и таким образом нормализовать опыт. Такие действия помогут снабдить близкого человека необходимой информацией и поддержкой, не ранив его и не обнажая его предполагаемые недостатки.

Эксперимент Болджера был первым в этой области. Затем эффективность невидимой поддержки подтвердили и другие исследования. Например, в ходе одного опыта, где участвовали семейные пары, выяснилось, что на следующий день после получения невидимой поддержки партнеры чувствовали бóльшую удовлетворенность от отношений. Другой эксперимент продемонстрировал, что с незаметной помощью партнера люди стремились к развитию больше²⁵.

Дальнейшие исследования в этой области пролили свет на ситуации²⁶, в которых невидимая поддержка была наиболее эффективной: когда людей оценивают либо они готовятся к тому, что их будут оценивать. Это может быть подготовка к экзаменам, к собеседованию или повторение основных тезисов презентации. В такие моменты люди наиболее уязвимы. Напротив, если человек хочет как можно быстрее и эффективнее справиться со своими внутренними противоречиями, не обязательно темнить и проявлять изобретательность, оказывая поддержку. Достаточно непосредственного и уместного совета, сочетающего подход Кирка и Спока.

Есть еще один способ незаметно помочь близким нам людям, захваченным внутренним монологом. И здесь слова не нужны: речь о нежных прикосновениях²⁷.

Прикосновения — один из основных приемов, с помощью которого мы помогаем близким развернуть внутренний диалог в другом направлении. С раннего детства прикосновения, как и язык, — неотъемлемая часть нашей способности справляться с эмоциями. Как только мы покидаем материнскую утробу, родители используют нежный физический контакт, чтобы нас успокоить. Исследования подтверждают, что приятные мягкие прикосновения или объятия близких позволяют людям почувствовать, что они в безопасности, их любят и поддерживают. Заботливые касания снижают биологическую реакцию на угрозу, помогают лучше справляться со стрессом, повышают уровень удовлетворенности отношениями, позволяют чувствовать себя не так одиноко. Кроме того, активируются благотворно влияющие нейронные связи мозга, вырабатываются нейрохимические вещества, помогающие бороться со стрессом, например окситоцин и эндорфин.

Нежные прикосновения — очень мощный инструмент. В ряде экспериментов ученые сделали вывод, что простое

прикосновение к плечу длительностью не более секунды²⁸ позволяло людям с низкой самооценкой меньше тревожиться из-за смерти и чувствовать более тесную связь с другими людьми. Еще удивительнее то, что полезны объятия даже с искусственным, но приятным на ощупь объектом, например с плюшевым мишкой²⁹. Вероятно, мозг расценивает прикосновение к плюшевой игрушке как межличностный контакт³⁰. Многие ученые считают кожу органом, способствующим социальному общению³¹. В таком случае физический контакт с другими людьми становится продолжением невербального общения, которое идет нам во благо.

То, что мы отдаем и получаем при ежедневном взаимодействии с другими, обогащает нас и успокаивает внутренний голос. Механизм воздействия этих инструментов вырисовывается все более четко. Однако, чтобы использовать их в отношениях с близкими, требуется мастерство.

По сути, беседы, которые мы ведем с другими людьми, не очень отличаются от разговоров с собой. После них мы чувствуем себя или лучше, или хуже. В зависимости от того, как мы взаимодействуем с окружающими, а они — с нами, внутренний голос то активизируется, то затихает. Скорее всего, так происходит с тех пор, как представители нашего биологического вида додумались делиться своими проблемами. Но до недавнего времени психологические механизмы, лежащие в основе этого процесса, были нам неизвестны.

Однако в начале XXI века человеческие взаимоотношения начали перемещаться в новую среду — как для нас, так и для внутреннего голоса. Речь об интернете. Именно там и оказались студенты Университета Северного Иллинойса и Политехнического института Вирджинии после трагедии со стрельбой. Возникает естественный вопрос: зависит ли польза или вред вербальной поддержки от манеры общения в социальных сетях — в текстовой или иной цифровой форме?

Хотя психология только начала изучать этот вопрос, некоторые выводы уже сделаны. Например, в 2010 году мы с коллегами решили исследовать природу совместной руминации в соцсетях³². Людей, которые переживали неприятные события в жизни, просили пообщаться на эту тему с другим человеком с помощью специального компьютерного приложения. Участники эксперимента не знали, что их собеседник — специально подготовленный актер. Половину испытуемых он стимулировал продолжать обсуждать случившееся, а другой половине ненавязчиво предлагал отстраниться от проблемы и взглянуть на нее под другим углом.

Вполне ожидаемо, что те участники, которых подначивали снова и снова говорить о своих чувствах, в ходе беседы огорчались всё больше. Пока они сидели за компьютером, уровень негативных эмоций у них резко повышался. Те, кому актер помогал дистанцироваться от проблемы, напротив, оставались столь же спокойными и сдержанными, как в момент появления в лаборатории.

Когда мы ищем поддержку — как онлайн, так и в реальной жизни, — мы чаще всего не думаем о том, что люди, появляющиеся в нашей жизни, формируют *социальное окружение*. Мы исследовали, как вести себя в этом окружении, чтобы извлечь максимальную пользу для своего внутреннего голоса. Среда, в которой мы обитаем, неотделима от населяющих ее людей. Взаимодействуя с окружающими и используя при этом доступные нам ресурсы, мы извлекаем существенные преимущества. Но люди — это лишь одна из граней окружающего нас мира, которую мы можем использовать, чтобы управлять внутренним монологом.

Мы можем отправиться на прогулку, сходить на концерт или просто навести порядок в доме, и эти простые занятия окажут удивительный эффект на оратора в нашем мозге.

Глава 6

Снаружи и внутри

В 1963 году жилищное управление Чикаго завершило невероятный проект в южной части города — квартал Роберта Тейлора¹. Исторически сложилось, что там проживала большая часть чернокожего населения города. Обширная застройка из 28 шестнадцатиэтажных бетонных башен на тот момент стала самым крупным комплексом социального жилья в мире.

Квартал был назван в честь недавно умершего чернокожего активиста и архитектора Роберта Тейлора². Благодаря проекту власти надеялись улучшить условия проживания для населения. К несчастью, комплекс приобрел дурную славу. Квартал Роберта Тейлора не только усилил уже существовавшую в Чикаго сегрегацию, но и постепенно способствовал усугублению проблем, с которыми сталкивались горожане.

К 1980-м эта застройка превратилась в рассадник проблем, от которых уже страдали десятки американских городов: бандитские разборки, наркотики, жизнь в постоянном страхе, проблемы со здоровьем, социальная пассивность. Широко разрекламированная попытка обновить лицо города обернулась очередным примером упадка, который, к несчастью, значительно повлиял на жизнь афроамериканского населения.

Жители квартала Роберта Тейлора не нуждались в телевизоре или газетах, чтобы узнать о разрушающем воздействии

бедности и сегрегации на американское население во второй половине XX века. Достаточно было просто выйти на улицу. Именно в этой атмосфере преступности и ежедневной суматохи, царившей в квартале, предстояло развернуться революционному исследованию.

Когда люди подавали заявки на квартиры в жилом комплексе, они не могли выбрать здание по своему желанию. Жилье распределялось произвольным образом, подобно тому как ученые случайным образом разбивают участников эксперимента на группы. У всех жителей был разный вид из окна. У кого-то окна выходили во внутренний двор, засаженный травой и деревьями, а у кого-то — на серые бетонные стены.

В конце 1990-х годов новоиспеченный преподаватель Иллинойского университета Минг Куо³ решила воспользоваться этим обстоятельством. Короткостриженная брюнетка в очках и с теплой улыбкой, Минг с ее пытливым умом задалась вопросом: влияет ли физическое окружение на способность справляться со стрессом из-за проживания в среде, где процветают преступность и наркотики? Как и многие другие ученые, она была поражена ростом количества исследований, которые доказывали взаимосвязь между созерцанием природы и способностью быстро восстанавливать душевные силы.

Роджер Ульрих⁴, представитель экологической психологии и автор одной из наиболее впечатляющих работ, выяснил, что пациенты, которые после операции на желчном пузыре были помещены в палату, выходящую окнами на небольшую группу лиственных деревьев, восстанавливались быстрее и принимали меньше болеутоляющих средств, чем пациенты, чьи окна выходили на кирпичную стену. Медсестры также отмечали, что люди в первой группе были эмоционально стабильнее, чем во второй. Но по-прежнему

оставалось полной загадкой, поможет ли созерцание зеленых ландшафтов справляться с эмоциональными потрясениями жильцам из квартала, известного своим неблагополучием по всей стране.

Когда Минг узнала о том, что квартиры в жилом комплексе выдавали случайным образом, она решила воспользоваться этим шансом, чтобы изучить воздействие природы на человеческое сознание. Вместе с группой исследователей она посетила застройку в поисках информации. Они сфотографировали окрестности вокруг 18 зданий квартала и поместили каждое окно специальным кодом, обозначающим, видно ли из него зелень и в каком объеме. Затем ученые прошли по квартирам, чтобы набрать добровольцев для эксперимента. Их интересовали женщины. В каждой квартире Минг провела 45 минут, расспрашивая хозяек, как те справляются с основными задачами: решают вопросы образования, обеспечивают безопасность, воспитывают детей. Исследователи также измеряли способность участниц исследования концентрировать внимание. Для этого женщинам предлагали запоминать и воспроизводить произвольные последовательности чисел.

После анализа данных выяснилось: участницам, окна которых выходили на зеленые ландшафты, удавалось значительно лучше концентрировать внимание, чем тем, кто лицезрел скудные городские пейзажи. Женщины из квартир с видом на двор меньше прокрастинировали, принимая сложные решения, и реже отмечали, что трудности подтачивают их силы. Иными словами, настрой у них был позитивнее, мышление — четче, и они не пасовали перед сложностями. Более того, Минг предположила, что жители квартала Роберта Тейлора *обязаны* своим позитивным мышлением и настроением способности лучше концентрировать внимание. Трава и деревья служили своеобразными витаминами для ума и укрепляли умение людей бороться с факторами, вызывающими стресс.

Выводы Минг не были случайными. В последующие годы появились и другие исследования⁵. Так, проанализировав сведения о более чем 10 тысячах англичан⁶ за 18 лет, ученые выяснили: жители озелененных городов отличались меньшим уровнем беспокойства и лучшим самочувствием. В канадском Торонто в 2015 году провели исследование с использованием снимков со спутника с высоким разрешением. Оказалось, что всего 10 дополнительных деревьев, высаженных в квартале, благотворно влияли на состояние здоровья жителей. Это воздействие сопоставимо с увеличением годового дохода на \$10 тыс. или с омоложением на семь лет⁷. И наконец, исследование, охватившее все население Англии предпенсионного возраста — а это примерно 41 млн человек, — продемонстрировало: созерцание зеленых ландшафтов защищало людей от некоторых разрушительных для здоровья последствий бедности. Другими словами (и здесь мы преувеличим совсем немного), зеленые насаждения действуют как великий врачеватель, эликсир молодости и стимулятор иммунной системы. Три в одном.

Эти открытия позволяют сделать поразительное предположение: наше повседневное физическое окружение влияет на внутренний голос. И если мы правильно взаимодействуем с окружающим миром, это помогает контролировать болтовню в голове. Но чтобы понять, как это делать, для начала нужно узнать, какие именно образы природы для нас полезны.

Сила природы

Строго говоря, эксперимент Минг в квартале Роберта Тейлора и наблюдения Ульриха за пациентами — это не первые исследования в своей области. Истоки интереса к взаимосвязи между человеческим разумом и матушкой-природой нужно искать в работах одной пары супругов-ученых.

В 1970-х годах психологи Мичиганского университета Стивен и Рэйчел Каплан⁸ выдвинули любопытную идею: природа — это своеобразная аккумуляторная батарея, которая восполняет ограниченные ресурсы человеческого мозга в области внимания. Их гипотеза получила название *теории восстановления внимания*.

Разумеется, большинство людей понимают: любясь живописным закатом или горным пейзажем, прогуливаясь по лесу или проведя день на пляже, мы чувствуем себя лучше. Но ограничивается ли этим благотворное влияние природы? Чета Каплан полагала, что нет, опираясь на особенности человеческого внимания, которые выявил один из основателей современной психологии Уильям Джеймс еще более ста лет назад⁹. Джеймс выделил два вида внимания: произвольное и непроизвольное.

Когда мы непроизвольно сосредоточиваемся на чем-то, это означает, что объект несомненно обладает какой-то притягательной силой. Приведу пример из реальной жизни: вы идете по улицам города, а на углу играет талантливый музыкант. Звуки музыки манят вас, вы подходите, останавливаетесь и некоторое время слушаете (а затем, возможно, бросаете несколько монет, прежде чем продолжить путь). Ваше внимание исподволь вовлеклось в процесс, который Каплан называли «скрытое очарование».

Произвольное внимание, напротив, зависит исключительно от нашего желания. Оно связано с замечательным человеческим качеством концентрироваться на чем угодно — от сложной математической задачи до дилеммы, о которой мы хотим перестать думать. В результате ресурсы произвольного внимания быстро истощаются и требуют восполнения, тогда как непроизвольное не столь активно задействует ограниченные возможности сознания¹⁰.

Супруги Каплан полагали, что природа активирует непроизвольное внимание, потому что она полна скрытого очарования, особенностей, которые деликатно стимулируют наше мышление на бессознательном уровне. Нас интуитивно привлекают большие деревья, необычные растения, мелкие животные. Мы любуемся ими, подходим ближе, чтобы лучше рассмотреть, — как к музыканту на углу. Однако при этом не сосредоточиваемся, как в ситуациях, когда надо повторять тезисы доклада или вести автомобиль по улицам города. Такие занятия истощают наши возможности в области целенаправленной деятельности. Природа, легко привлекающая непроизвольное внимание, действует противоположным образом: восполняет нейронные ресурсы, отвечающие за внимание произвольное.

В чикагском исследовании Минг и ее коллеги намеревались тщательно проверить идеи четы Каплан. И как мы убедились, результаты в полной мере подтвердили эти идеи. Другие исследования также свидетельствуют о благотворном влиянии природы.

Один эксперимент, теперь уже классический в психологии¹¹, провели в 2007 году всего в нескольких кварталах от моего дома в Анн-Арбор. Марк Берман и его коллеги пригласили добровольцев в лабораторию и подвергли их способность концентрировать внимание серьезному испытанию. Участникам продиктовали несколько последовательностей чисел (содержащих от трех до девяти цифр), а затем попросили воспроизвести их *в обратном порядке*. Затем половина участников отправилась на часовую прогулку в местный ботанический сад, в то время как другая половина в течение того же времени бродила по шумной улице в центре города. Затем люди вернулись в лабораторию, где им снова предстояло пройти тест на внимательность. Через неделю

они поменялись: те, кто гулял по ботаническому саду, пошли в город, и наоборот.

Участники более успешно выполнили тест после прогулки по ботаническому саду, а не по городской улице. Они намного лучше запоминали и воспроизводили последовательности цифр. Кроме того, выяснилось, что благотворное влияние природы не зависит от времени года. И безмятежным летом, и хмурой зимой прогулка среди деревьев сказывается на внимании гораздо позитивнее, чем променад по городу.

Берман и его коллеги решили повторить эксперимент с разными группами населения. В ходе одного исследования они выяснили, что после прогулок на природе участники с клинической депрессией¹² чувствовали себя счастливее, а их когнитивные функции улучшились. Другое исследование с использованием снимков со спутника¹³, охватившее более 900 тысяч человек, позволило сделать вывод, что риск развития психологических расстройств (например, депрессии и тревожности) во взрослом возрасте был от 15 до 55% выше у тех детей, которые росли в малоозелененных местах. И эти результаты, и выводы Минг и ее коллег дали возможность предположить, что благотворное влияние природы не ограничивается лишь вниманием. Оно распространяется и на эмоции.

Учитывая, насколько важно уметь управлять вниманием при обуздании внутреннего голоса, можно понять, как природа способна воздействовать на эмоции. Действительно, многие приемы дистанцирования, которые мы рассматривали, требуют концентрации. Вниманию потребуются, чтобы вести дневник, «путешествовать во времени» или представить себя «мухой на стене». Более того, способность к целенаправленной деятельности не должна быть истощена в тот момент, когда требуется отвлечь внутреннего оратора от того, что его тревожит, или взглянуть на проблемную ситуацию под

другим углом. Это подтвердил эксперимент, проведенный в 2015 году в Стэнфордском университете в Пало-Альто¹⁴.

От шумного, закованного в асфальт Чикаго зеленый провинциальный Пало-Альто отличается в разы, хотя и здесь, разумеется, есть деловой квартал. Участникам эксперимента предлагали 90 минут гулять либо по оживленным улицам, либо среди деревьев на территории Стэнфордского университета. В конце эксперимента ученые сравнили уровень руминации испытуемых. Оказалось, что те, кто гулял на природе, меньше увязли во внутреннем монологе. Кроме того, у них были слабо задействованы участки мозга, ответственные за руминацию.

Как коренной городской житель¹⁵, я хочу подробнее остановиться на этом моменте. Два последних века мы наблюдали массовую миграцию сельского населения в города. К 2050 году 68% мирового населения предположительно будут горожанами¹⁶. Если вы живете в городе, вы, само собой, встревожитесь, осознав, что принадлежите к обширной части человечества, доступ которой к природе и зелени ограничен. Ознакомившись с результатами упомянутого выше исследования, я сначала расстроился. Вот что меня волновало: повлияет ли то, что первые 28 лет своей жизни я провел в густонаселенных бетонных районах Филадельфии и Нью-Йорка, на мое здоровье, внимание и уровень руминации негативным образом (этот вопрос справедлив и для других городских жителей)?

К счастью, это не так. Чтобы «озеленить» сознание, не обязательно жить на лоне природы. Вспомните ключевую идею теории восстановления внимания четы Каплан: незаметное воздействие природы подпитывает мозг, словно батарейка. Физическая близость к природе не обязательное условие для того, чтобы почувствовать на себе ее скрытое очарование. Фотографии и видео различных мест также

помогают восстановить внимание. Вы можете поселить природу в своей городской квартире — или где угодно — и любоваться фотографиями ландшафтов или смотреть ролики. Сложно поверить, но мозгу все равно, в каком виде ему демонстрируют природу — в натуральном или цифровом.

В 2016 году были опубликованы результаты следующего эксперимента. Участников погрузили в стрессовую ситуацию, произнеся речь угрожающего содержания. Затем в течение шести минут им демонстрировали видеоролики с изображением близлежащих улиц¹⁷. Ролики отличались по количеству присутствующих в них зеленых насаждений. Одной группе участников показывали дома на улицах, лишенных деревьев. Другой группе — здания в окружении буйной растительности. Те участники, которым показывали зеленые насаждения, на 60% лучше справились со стрессом после речи угрожающего характера, чем те, кто смотрел видеоролики, изображающие городской ландшафт, лишенный растительности.

В то время как большинство исследований фокусируются на благотворном влиянии природы на психологическое состояние посредством органов зрения, есть причины полагать, что для этих целей можно использовать и другие наши чувства. В 2019 году один из экспериментов продемонстрировал, что прослушивание звуков природы (например, шума дождя или стрекотания сверчков) повышает концентрацию внимания¹⁸. Природа обладает скрытым очарованием и в акустической форме.

Приведенные исследования демонстрируют, что природа снабжает человечество инструментом для управления своим внутренним голосом. И чем дольше воздействие природы, тем лучше состояние здоровья¹⁹. Мы начинаем понимать, как организовать среду обитания, чтобы снизить активность внутреннего голоса. Использование новых технологий помогает расширить возможности в этой области. Например,

Марк Берман и его коллега Кэтрин Шерц разработали приложение ReTUNE (от английского Restoring Through Urban Nature Experience — «восстановление с помощью природы в городских условиях»)²⁰. В нем собраны данные о зеленых насаждениях, уровне шума и преступности во всех кварталах, окружающих Чикагский университет. При этом каждому кварталу выставлена оценка по «зеленой шкале». Можно ввести пункт назначения, и приложение разработает маршрут с наибольшим количеством зеленых насаждений. Приложение также учитывает все переходы и продолжительность прогулки. Если оно докажет свою эффективность, можно будет выпустить его для массового применения. Разумеется, чтобы использовать возможности природы с максимальной выгодой, необязательно скачивать приложение. Оглянитесь вокруг и разработайте подходящий маршрут.

Наши взаимоотношения с природой подтверждают, что окружающий мир способен влиять на происходящие внутри психологические процессы. Но скрытое очарование природы — это лишь один из способов извлечь для себя пользу. Есть и другой метод контролировать внутренний голос, и он не ограничен нашим физическим окружением. Мы найдем его на концертах, в музеях и даже наблюдая за первыми шагами малыша.

Самосжатие

Взяв весло и забираясь на плот, Сюзанна Ботт почти дрожала от предвкушения²¹. Следующие несколько дней ей предстояло сплавляться на четырех плотках по Грин-ривер (штат Юта). Днем — покорять красновато-бурые неприступные скалы каньона. Вечером — в отблесках костра делиться впечатлениями о дневных переходах.

Если присмотреться повнимательнее, эта группа путешественников была совсем не похожа на обычных любителей приключений. Большинство участников — бывшие военные с опытом боевых действий. В состав группы входили и несколько пожарных из тех, что первыми прибыли на место терактов 11 сентября 2001 года. Все участники экспедиции ответили на объявление, предлагавшее бывшим военным бесплатно сплавиться по Грин-ривер, чтобы ощутить связь с природой. Но существовал подвох: эта поездка была экспериментом. Впрочем, все, что требовалось от участников, — грести и заполнить несколько анкет.

Сюзанна выделялась из группы. Она не служила в армии и не тушила пожары. В 2000 году, потратив шесть лет на то, чтобы получить степень доктора философии на кафедре природопользования университета штата Колорадо, она почувствовала себя выгоревшей. Жесткая конкуренция в научной среде — «публикуй или погибнешь» — ее истощила. Ботт начала работать в сфере реконструкции, помогая возрождать небольшие города. Но ее беспокоила собственная жизнь — слишком скучная, по сравнению со многими другими. Даже ее брат служил в разведке в Ираке. Многих волнуют мысли о том, что они сделали. Сюзанна размышляла о том, чего не делает. Ей требовались перемены.

Проработав несколько лет в США, Ботт нашла место у подрядчика госдепартамента в Ираке. Эта организация поддерживала попытки нового правительства ужесточить контроль во многих регионах страны. В январе 2007 года Сюзанна прилетела в Багдад и начала работу в иракском городе Эр-Рамади, который за месяц до ее приезда журнал Time назвал «самым опасным местом в Ираке»²². Длительное время она разрабатывала долгосрочную переходную стратегию для нового иракского правительства, тесно сотрудничая с морской пехотой и инженерными войсками. Ее день

начинался с того, что она надевала бронежилет, садилась в джип с вооруженной охраной и перебегала из машины в здание, стараясь не попасть под огонь снайперов. Это был совершенно другой мир, отличный от спокойного Колорадо.

Новая работа дала Сюзанне возможность почувствовать себя полезной, чего ей так не хватало. И привела к эмоциональному перенапряжению. Она регулярно посещала похороны погибших коллег и сталкивалась с ужасными вещами, к которым не была готова: бомбы в автомобилях, региональная вражда, убийства. Кровавая резня стала частью повседневной жизни.

В 2010 году Сюзанна Ботт вернулась в США, и тут внутренний монолог развернулся в полную мощь. Ее постоянно беспокоили мысли о том, почему она выжила, тогда как многие из ее коллег погибли. В памяти всплывали ужасные картины, а подробные репортажи об усилении ИГИЛ* из тех районов, где она еще недавно жила и работала, лишь усугубляли ситуацию. Тревога достигла апогея в 2014 году, когда Сюзанна узнала, что террористы в Сирии обезглавили журналиста Джеймса Фоули, с которым она тесно сотрудничала в Ираке. Вопреки здравому смыслу она посмотрела видеозапись казни, размещенную в интернете. С тех пор Сюзанна была сама не своя. Вот тогда-то она и увидела объявление, приглашающее в путешествие на плоту.

Вечером после первого дня экспедиции Ботт заполнила небольшую анкету, оценив, насколько часто она испытывала разные положительные эмоции. Группа ученых под руководством участника экспедиции, психолога Крейга Андерсона²³ из Калифорнийского университета в Беркли, надеялась по ответам участников сплава оценить, как

* Прежнее название запрещенной в РФ террористической группировки «Исламское государство». *Прим. пер.*

действует на человека всем известный, но совершенно не изученный благоговейный трепет.

Благоговейный трепет — это восторг, который мы испытываем, сталкиваясь с чем-то грандиозным, что мы не в силах объяснить²⁴. Созерцая природу, мы часто испытываем это чувство: когда видим невероятный закат, горный пик, вознесшийся над землей на несколько километров, горы или прекрасный ландшафт. Благоговейный трепет относят к необычным эмоциям, стимулирующим людей мыслить и чувствовать, выходя за пределы собственных нужд и потребностей. Вот что в этот момент происходит в мозгу²⁵: нейронная активность, связанная с погружением в себя, снижается точно так же, как во время медитации²⁶, известное свойство которой — размывать границы между ощущением себя как личности и окружающим миром.

Благоговейный трепет необязательно связан с пребыванием на лоне природы. Некоторые испытывают его, слушая песни Брюса Спрингстина, читая стихотворения Эмили Дикинсон или любясь «Мона Лизой» в Лувре. Других охватывает сильное чувство, когда они своими глазами видят нечто необычное — например, важные спортивные соревнования или легендарную вещь вроде Конституции США. Столь же потрясают и события, очень важные в личном плане, например первые шаги ребенка. Сторонники эволюционной психологии полагают: мы развили в себе это чувство²⁷, потому что оно помогает объединиться с окружающими, блокируя личные интересы. А это, в свою очередь, предоставляет эволюционное преимущество, потому что группа успешнее противостоит угрозам и может достичь более высоких целей благодаря совместной работе.

Но команду ученых из Беркли интересовал не только возможный благоговейный трепет путешественников, штурмующих бурные воды. На этот вопрос они в целом ожидали

получить положительный ответ. Куда больше их занимало, окажет ли это чувство стойкое воздействие на стресс и состояние здоровья участников, когда эксперимент закончится.

Именно поэтому в начале сплава и через неделю после него Андерсон попросил участников заполнить несколько анкет и оценить свое состояние здоровья, уровень стресса и посттравматического расстройства. Между первым и вторым анкетированием случилось многое. За четыре дня путешественники проплыли тысячи километров на плотах, много ходили пешком по берегам реки и видели доисторические наскальные изображения, созданные тысячи лет назад. В результате люди стали размышлять о забытых народах, которые некогда ступали по тем же берегам. Рассеялись ли эти впечатления по окончании экспедиции или оставили след?

Когда Андерсон обработал данные опроса, он пришел к выводу, что после экспедиции показатели участников значительно улучшились по всем параметрам. Уровень стресса и интенсивность ПТСР снизились, тогда как общее ощущение счастья, удовлетворенности жизнью и чувство принадлежности усилились. Такие результаты интересны сами по себе. Но самое удивительное — факторы, повлиявшие на эти результаты. Как и ожидали Андерсон и его коллеги, состояние испытуемых зависело не от веселья, удовольствия, признательности, радости или гордости, которые участники в разной степени испытывали ежедневно во время путешествия. Основным стимулом стал благоговейный трепет. Сюзанна тоже почувствовала его благотворное влияние. «Эта экспедиция радикально изменила мой взгляд на мир», — призналась она мне два года спустя.

Когда сталкиваешься с чем-то впечатляющим и не поддающимся описанию, сложно сохранять ощущение, что именно ты и голос внутри тебя — центр мира²⁸. Ход мыслей

меняется на нейронном уровне — как и с помощью других приемов дистанцирования, которые мы уже обсудили²⁹. Правда, в данном случае вам не нужно прилагать усилия, чтобы фокусироваться на визуальном изображении или переосмысливать неприятный опыт. Этот прием так же прост, как и использование собственного имени: вы просто испытываете благоговейный трепет — неважно, по какой причине, — и наступает облегчение. Когда вам открывается захватывающий вид, вы чувствуете себя маленьким — этот феномен получил название «самосжатие», — и масштаб ваших проблем тоже уменьшается.

Эксперимент ученых из Беркли, проведенный при сплаве по бурной Грин-ривер, — это лишь одно из исследований, связывающих благоговейный трепет с пользой для физического и психологического состояния. Таких работ становится все больше. Например, в ходе другого исследования ученые доказали, что благоговейный трепет заставляет людей считать время наиболее ценным ресурсом. В результате они предпочитают делать то, что требует больших временных затрат, зато приносит большее удовлетворение. Например, бродвейский спектакль люди предпочтут покупке новых часов³⁰ — времени на нее затрачивается меньше, но и радости тоже не так много. Кроме того, психологи связывают благоговейный трепет со снижением раздражения³¹.

Это мощное переживание влияет на поведение столь сильно, что окружающие просто не могут этого не заметить. В нескольких исследованиях³² ученые пришли к выводу, что люди, склонные легко приходить в восхищение, производили на своих друзей впечатление кротких. Помимо этого, они демонстрировали большее смирение и объективнее оценивали свои сильные и слабые стороны — а это отличительные черты мудрости³³. Кроме того, они более точно определяли влияние внешних факторов на свои успехи.

Когда мы говорим о роли благоговейного трепета в эмоциональной жизни, важно учитывать одно обстоятельство³⁴. Хотя в большинстве работ это чувство связывается с положительным влиянием, есть группа вызывающих трепет явлений, запускающих негативные эмоции. Давайте назовем их «ужасными открытиями». Например, это вид торнадо, террористическая атака или вера в гнев Божий. (По результатам исследований, примерно 80% явлений, вызывающих благоговейный трепет, вдохновляют, а 20% — нет.) Подобные явления мы причисляем к вызывающим священный трепет по тому принципу, что они, как и волшебный закат, столь сложны и грандиозны, что мы неспособны найти им объяснение. Разница лишь в том, что люди воспринимают такие события как угрозу. Когда к благоговейному трепету примешивается опасность, неудивительно, что внутренняя болтовня усиливается.

Секретная сила священного трепета в том, что он заставляет нас почувствовать себя песчинками — и внутренний голос отступает перед величием грандиозных явлений. Но есть и другая ситуация, в которой окружающая среда — не природная — тоже влияет на настрой нашего внутреннего голоса. И в этом случае она не оттесняет оратора в голове, а, скорее, помогает им управлять.

Ритуал Надаля

В июне 2018 года испанская теннисная звезда Рафаэль Надаль вышел на грунтовый корт, чтобы сразиться в финале Открытого чемпионата Франции по теннису. Он претендовал на звание чемпиона в одиннадцатый раз. В Париже стояла солнечная погода, 15 тысяч болельщиков томились на трибунах в ожидании первоклассной игры, а Рафаэль

и его соперник, австриец Доминик Тим, вышли из раздевалок готовые к соревнованию. У Надаля есть ритуал, которому он следует перед матчем. Сначала он прошел через корт к своей скамейке с одной ракеткой в руке. Затем снял разминочную куртку, повернулся к зрителям и энергично покачался взад-вперед на носках. И по традиции положил на скамейку свой пропуск на турнир лицевой стороной вверх.

Матч начался.

После первого сета Надаль сразу вырвался вперед. Заработав очко, спортсмен перед следующей подачей приглаживал волосы и оправлял майку. В перерывах он потягивал энергетик и воду, а затем выстраивал бутылки в строго определенном порядке, перед скамейкой слева, по одной линии и по диагонали к корту.

Через два сета Надаль взял верх над Тимом и снова уехал с Открытого чемпионата Франции победителем.

Вы наверняка думаете, что в профессиональном теннисном турнире мирового класса по теннису главное — не потянуть какую-нибудь мышцу. Но у Надаля, одного из величайших игроков в истории спорта, на этот счет другое мнение. Он говорит: «Во время матча мне сложнее всего успокоить голоса в голове»³⁵. Его странные ритуалы на корте, которые кажутся болельщикам необычными и забавными, позволяют спортсмену вполне успешно справляться с этой задачей.

Всегда размещая пропуск лицевой стороной вверх, аккуратно выставляя бутылки и поправляя волосы перед каждой подачей, Надаль прибегает к приему, который психологи называют компенсационным контролем³⁶. Если порядка не достаёт внутри, он наводит его снаружи. Сам спортсмен говорит так: «Это своеобразный способ настроиться на матч. Я организую пространство вокруг себя, чтобы порядок восстановился и в голове»³⁷.

Такая тенденция не ограничивается рамками ситуаций, когда наше поведение оценивают. Ее можно применить к любым обстоятельствам. В результате люди самыми разнообразными способами приводят в порядок окружающее пространство, а заодно и сознание. Многие из этих способов похожи на методы Надаля. Вероятно, этим объясняется невероятный успех книги Мари Кондо³⁸, самого продаваемого издания 2014 года: «Магическая уборка»*. Автор предлагает избавиться от хлама и оставить лишь те вещи, которые доставляют вам радость. Таким образом, организуя внешнее пространство, мы влияем на свое самочувствие.

Как же уборка помогает упорядочить внутреннее состояние? Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо понять, что ключевую роль в нашей жизни играет *восприятие контроля* — уверенность в том, что мы можем воздействовать на мир так, как захотим³⁹.

Человеком движет мощное стремление контролировать себя. Вера в то, что мы способны управлять жизнью, влияет на то, стремимся ли мы достигать целей, какие усилия для этого прикладываем и насколько упорно сопротивляемся, сталкиваясь с препятствиями⁴⁰. Учитывая это, не удивительно, что, когда ощущение контроля усиливается, это благотворно сказывается на самых разных сферах деятельности: улучшается физическое и эмоциональное состояние⁴¹, растут показатели в учебе и работе⁴², отношения приносят больше удовлетворения⁴³. Напротив, утрата контроля провоцирует внутренний голос⁴⁴ и побуждает нас снова взять бразды правления в свои руки⁴⁵. На этом этапе и становится очевидной связь с окружающим пространством.

* Кондо М. Магическая уборка. Японское искусство наведения порядка дома и в жизни. М. : Бомбора, 2019.

Чтобы владеть собой, надо не только знать, что мы способны влиять на итоги своей деятельности, но и верить, что окружающий мир — это упорядоченная среда, где любые наши усилия приведут к результату. Когда мир в порядке, жизнь становится более простой и предсказуемой⁴⁶ и приходит ощущение покоя.

В одном исследовании выяснилось, что наша потребность навести порядок во внешнем мире очень сильна. После того как участники вспомнили о неприятном инциденте, который породил внутреннюю болтовню и заставил их чувствовать себя беспомощными, им мерещились на картинках несуществующие узоры⁴⁷. Так их сознание пыталось симулировать контроль. В другом эксперименте участникам, которые не могли контролировать уровень шума вокруг, предложили выбрать одну из двух картинок: изображение кувшинки в черной рамке (которое ассоциировалось со структурированностью) или похожий рисунок, но без рамки⁴⁸. Испытуемые чаще выбирали картинку в рамке, которая воспринималась как визуальный символ порядка.

Ученые обнаружили, что мы, подобно Надалю, способны симулировать ощущение порядка в окружающем нас мире (и в своей голове). Для этого надо организовать пространство и убедиться, что оно соответствует определенной, подпадающей нашему контролю структуре.

Самое интересное в попытках компенсировать хаос в одной среде (нашем сознании), наводя порядок в другой (нашем физическом окружении), — то, что этот процесс может не иметь ничего общего с факторами, провоцирующими внутреннее беспокойство. Вот почему так важно убирать — это всегда просто сделать. А благотворное влияние этого процесса впечатляет. Например, один эксперимент подтвердил, что уровень тревожности снижался даже после прочтения текста, где мир описывался как упорядоченная

среда⁴⁹. Исследователи пришли к выводам, что больше подвержены депрессии люди из неблагополучных районов, таких как квартал Роберта Тейлора в Чикаго или регионы Ирака, где работала Сюзанна Ботт, и это неудивительно. Одна из причин — беспорядок, который такие люди наблюдают вокруг⁵⁰.

Современная культура расценивает чрезмерные усилия по упорядочиванию окружения как признак патологии. Возьмем людей с обсессивно-компульсивным расстройством и их навязчивым стремлением приводить что бы то ни было в порядок⁵¹. В упомянутом выше исследовании предполагается, что они доводят до крайности заложенное в человеке стремление структурировать мир — а заодно и обрести контроль. В действиях есть логика, хотя отсутствует мера. Излишнее стремление упорядочить окружающую среду вредит нормальной повседневной жизни. Аналогичным образом потребность в порядке может выйти из-под контроля в случае более масштабных социальных явлений. Только вспомните, сколько в интернете информации о теориях заговора⁵², приписывающих хаос и серьезные социальные изменения таинственным (и детально проработанным) планам дьявольских сил. В данном случае с помощью повествования люди создают иллюзию порядка, нередко вредя окружающим (в конце концов все теории заговора оказываются выдумкой, не имеющей доказательной базы).

Исследования, касающиеся нашей потребности в порядке, благотворного влияния природы и благоговейного трепета, недвусмысленно подтверждают тесную связь сознания с физическим окружением. Это нити одной материи. Мы погружены в определенную среду, и ее особенности активируют внутри нас различные психологические аспекты, которые влияют на образ мыслей и чувства. Теперь нам известно не только то, почему некоторые явления окружающего мира

нас привлекают, но и как действовать на опережение, выбирая полезное для себя.

В 2007 году снесли последний дом в квартале Роберта Тейлора. Всех жителей уже давно расселили. Некогда известный символ городского упадка, сегрегации и социального неблагополучия должен был превратиться в новый комплекс с жильем разной стоимости, торговыми точками и общественными зонами. Столь целенаправленное преобразование наверняка вызовет благоговейный трепет у тех, кто помнит времена, когда здесь царили жестокость и преступность.

Пока неизвестно, планируются ли в новой версии квартала зеленые насаждения. Однако прежняя застройка вошла и в историю Чикаго, и в историю науки. Это яркий пример того, как мир вокруг влияет на мысли, эмоции и действия и как важно контролировать физическое окружение — для нашего же блага.

Несмотря на влияние внешних факторов и их составляющих, мир вокруг нас не приносит психологического облегчения сам по себе. Необходимы действия, чтобы окружающая среда помогла обуздать наш внутренний голос. И ритуал наведения порядка, как у Надаля, — это лишь начало. Иногда в нашем распоряжении оказываются столь необычные инструменты, а их воздействие так впечатляет, что впору поверить в волшебство.

Глава 7

Волшебная сила сознания

Шел 1762 год. Однажды утром трехлетняя Мария Терезия фон Парадис проснулась, и выяснилось, что она ослепла.

Мария Терезия, дочь правительственного советника императрицы, выросла в Вене и, несмотря на потерю зрения, прожила весьма интересную жизнь. Одаренная музыкально, она прекрасно играла на клавикорде (небольшом клавишном инструменте) и органе. Талантливая незрячая девочка удостоилась внимания и расположения императрицы, которая назначила ей содержание и постаралась, чтобы та получила лучшее образование. Уже в подростковом возрасте Мария Терезия была известным музыкантом и выступала в аристократических салонах не только Вены, но и других городов. Даже Моцарт посвятил ей один из концертов. И все же родители девочки не теряли надежды, что зрение восстановится.

Пока Мария Терезия росла, доктора перепробовали все возможные методы лечения, от пиявок до воздействия электричеством, но безуспешно. И еще хуже, из-за такой терапии у девушки развилось множество заболеваний. К 18 годам она страдала от приступов рвоты, диареи, головных болей и обмороков.

И вдруг явился Франц Антон Месмер¹, загадочный венский врач, который быстро приобрел популярность среди городской элиты. Месмер заявлял, что открыл новый метод лечения, способный исцелять пациентов от многих телесных и душевных недугов. Речь шла о воздействии на тело невидимой силы, наполнявшей Вселенную. Врач контролировал ее с помощью магнетизма. Держа в руках магниты, он направлял эту неощутимую энергию в определенные точки в организме, и пациент выздоравливал. Свой метод лечения Месмер объявил «животным магнетизмом». Позже он получил название «месмеризм».

В 1777 году Месмер взялся лечить восемнадцатилетнюю Марию Терезию. В течение нескольких месяцев врач прикладывал к глазам и телу девушки магниты, рассказывая о принципах своего метода, который должен был ей помочь. Мария Терезия, как и ее родители, верила в новую теорию, поэтому неудивительно, что зрение чудесным образом стало возвращаться. Не сразу, а постепенно.

Сначала девушка видела лишь размытые образы. Затем научилась различать черные и белые предметы. Постепенно восстанавливалось цветовосприятие. И хотя Мария Терезия еще плохо улавливала объем и пропорции, она постепенно распознавала человеческие лица. Но вместо того чтобы обрадоваться, девушка после стольких лет, проведенных в темноте, пришла в ужас. Особенно ее пугали носы. Визуальный мир стал для нее враждебной средой. И все-таки Мария Терезия видела.

Но это продолжалось недолго.

Родители девушки серьезно поссорились с Месмером, и лечение пришлось прекратить. Поговаривали, отец и мать боялись, что императрица лишит девушку содержания, если та полностью выздоровеет. По другой версии, у врача была любовная связь с пациенткой. Как бы то ни было, их

встречи прекратились, город заполнили слухи, и Месмеру пришлось уехать из Вены. Как только властитель животного магнетизма исчез из жизни Марии Терезии, вместе с ним пропало и зрение. Она перестала видеть.

Однако история Месмера на этом не заканчивается.

После отъезда из Вены врач обосновался в Париже, где открыл клинику и наладил связи в высшем обществе. Он даже лечил супругу Людовика XVI Марию-Антуанетту, а также одного из его братьев. В последующие годы спрос на услуги Месмера был настолько высок, что он придумал, как одновременно принимать большее количество пациентов и получать больше денег. Больные стояли или сидели плечом к плечу вокруг деревянной емкости с водой, куда погружали намагниченные провода. Пациенты прикладывали провода к больным частям тела, при этом играла негромкая музыка, а Месмер ходил вокруг больных и помогал направлять магнитные потоки в нужные места.

Эффективность лечения Месмера существенно отличалась в зависимости от пациента. Одни испытывали небольшую боль в тех местах, на которые воздействовали магниты, другие корчились в конвульсиях, словно у них был припадок, третьи просто выздоравливали. Но улучшение наступало не у всех. Некоторые испытывали нечто иное, то есть ровным счетом ничего.

Так или иначе, в 1784 году король Людовик, наслушавшись о магнетизме, повелел королевской комиссии ученых изучить методы Месмера. Комиссию возглавил не кто иной, как Бенджамин Франклин, который в то время жил в Париже как дипломат. С самого начала комиссия отнеслась к идеям целителя скептически. Ученые не сомневались, что кому-то из пациентов после лечения стало лучше, но они не верили, что это произошло благодаря невидимой силе Вселенной.

По окончании расследования мнение ученых не изменилось. Например, в ходе одного эксперимента женщину, страстно поддерживавшую месмеризм, посадили рядом с закрытой дверью. По другую сторону двери специально обученный Месмером врач активно использовал магнитную энергию. Пока женщина не знала об этом, она не подавала никаких признаков того, что на ее тело воздействуют. Но как только ей стало известно, что за дверью врач, она стала неистово дергаться и биться в конвульсиях, демонстрируя, что лечение помогает. И таких примеров было множество.

Комиссия во главе с Франклином жестко раскритиковала методы Месмера в отчете. Ученые отметили, что единственная исцеляющая сила, которую они обнаружили, существовала в человеческом сознании. Люди верили, что после воздействия им станет лучше, и животный магнетизм был ни при чем. На деле Месмер торговал воздухом. Но сейчас, два века спустя, мы понимаем, что он демонстрировал ценный инструмент для борьбы с внутренними метаниями, могущество которого открылось ученым лишь недавно. Это вера в чудо и ее огромное влияние на сознание и тело.

Месмер обнаружил вовсе не животный магнетизм, а *плацебо*.

Куклы от тревог и назальный спрей

Если вы спросите у людей, что такое плацебо, большинство ответит: ровным счетом ничего. В обычном понимании это безвредное вещество — чаще всего драже из сахара, — которое используют, чтобы оценить эффективность лекарственного препарата. Но в реальной жизни в качестве плацебо может выступать что угодно — не только пилюля, но и определенный человек, окружающая среда и даже счастливый

амулет. Самое интересное в плацебо то, что оно благотворно воздействует на наше состояние и при этом не содержит активных компонентов.

Исследователи используют плацебо, чтобы убедиться, что новый препарат или медицинская процедура действительно лечат. При этом мы не отрицаем, что сознание обладает исцеляющей силой, но обычно плацебо не используется само по себе. Долгое время его воспринимали как вспомогательный инструмент для достижения благой цели, а не как полноценное средство.

Такая установка мешает увидеть главное.

Однако Бенджамин Франклин, разумеется, проник в суть вещей². Он понимал, что, хотя животный магнетизм не существовал, пациентам Месмера и в самом деле становилось лучше. Но громкая история с разоблачением этого врача отвлекла внимание от важного открытия, что сознание способно исцелять. Ситуация не менялась до середины XX века, когда ученые задались вопросом, является ли плацебо лишь вспомогательным инструментом при проведении исследований³. Сейчас мы знаем, что это нечто большее: уникальное свидетельство психологической взаимосвязи между верой и исцелением и скрытый инструмент для обуздания внутреннего голоса.

Плацебо связано с древней традицией наделять предметы или символы волшебными силами⁴. Легендарная печать царя Соломона представляла собой два наложенных друг на друга треугольника⁵. Считалось, что она отгоняет злых демонов. Аналогичным образом свастика, задолго до того как она начала ассоциироваться с нацизмом, считалась символом удачи⁶. И сегодня в Гватемале испуганным детям дают несколько маленьких фигурок в традиционных нарядах майя. Они называются «куклы от тревог» и должны избавить детей от беспокойства⁷.

Многие люди изобретают собственные, уникальные амулеты. Например, модель Хайди Клум берет с собой в самолет маленькую сумочку, где хранятся ее молочные зубы, и держит ее в руках во время турбулентности (я знаю, что это странно, но ей помогает)⁸. Майкл Джордан перед игрой каждый раз надевает под форму Chicago Bulls шорты, которые носил еще в колледже⁹. В последнее время широкое распространение получило лечение кристаллами — этот бизнес приносит миллиарды долларов¹⁰. Плацебо в широком понимании этого слова весьма распространено. Было бы ошибочно считать, что те, кто верит в силу амулетов, заблуждаются. С научной точки зрения это весьма рациональный подход¹¹.

Исследования — одно за другим — доказывают¹²: сама по себе вера в благотворность плацебо (счастливый амулет, присутствие человека, в способности которого мы верим, — заслуживающего доверия врача или знахаря, — или особая атмосфера) действительно позитивно влияет на самочувствие. Например, эффект плацебо приносит облегчение пациентам с синдромом раздраженного кишечника, страдающим от желудочных колик¹³, и людям с мигренью¹⁴, а астматикам становится легче дышать¹⁵. Конечно, многое зависит от личных особенностей¹⁶ и типа заболевания — как и в случае с Месмером, некоторые люди по своей природе более восприимчивы. Однако в определенных случаях плацебо способно существенно помочь.

Плацебо доказало свою эффективность даже при болезни Паркинсона. В одном исследовании ученые установили в мозг пациентам с прогрессирующими симптомами болезни Паркинсона нейростимуляторы¹⁷, чтобы усилить выработку дофамина, уровень которого влияет на развитие болезни. После операции ученые в течение двух лет наблюдали за пациентами. На первый взгляд, результаты обнадеживали. У людей с нейростимуляторами симптоматические

проявления стали заметно менее выраженными. Но возникла проблема. Была еще и группа «фиктивной хирургии»: такие пациенты тоже подверглись хирургическому вмешательству, но стимуляторы им не установили. Плацебо в чистом виде. Однако и у этой группы симптоматика существенно улучшилась. И эта работа, и многие другие позволяют сделать вывод: наше сознание обладает не меньшими возможностями, чем современная медицина.

Какое отношение эти открытия имеют к внутренней болтовне? Не стоит забывать, что Месмер лечил и от «истерии» — этот термин раньше применялся к людям, испытывающим трудности с контролем сильных эмоций. Плацебо в форме животного магнетизма помогло и им. Оказывает ли оно благотворное влияние на внутренний голос? В 2006 году, когда я еще учился в магистратуре, я попробовал обсудить этот вопрос за чашкой кофе с Тором Вейджером, тогда новоиспеченным доцентом кафедры Колумбийского университета.

«А давай предложим испытуемым вдыхать солевой раствор? — предложил Тор. — Скажем, что это обезболивающее. Бьюсь об заклад, они почувствуют облегчение. А мы с тобой регистрируем, что происходит в их мозгу».

Я, конечно, не подумал, что Тор сошел с ума, но настроен был весьма скептически. Тем не менее мы вскоре приступили к эксперименту.

Так и началось исследование с участием ньюйоркцев, переживших разрыв с любимым человеком. Мы пригласили их в лабораторию и изучили их мозг. Как вы помните, испытуемых просили смотреть на фотографию человека, который их бросил, и обнаружили, что многие участки мозга активизируются как при физической, так и при эмоциональной боли. Но это был лишь первый этап эксперимента.

Как только эта фаза исследования заканчивалась¹⁸, ученый в белом халате отключал участников от сканирующего

мозг оборудования и провожал в комнату в конце коридора, плотно закрывая дверь. Там он предлагал испытуемым вдохнуть назальный спрей. Половине участников он говорил, что это безвредный солевой раствор, который поможет нам получить более четкие снимки мозга во время следующего этапа эксперимента. Вторая половина испытуемых подвергалась той же процедуре с одним существенным отличием. Им сообщали, что спрей содержит опиоидный анальгетик, способный временно притуплять боль. Таким образом, соляной спрей стал нашим плацебо.

Участники вдыхали назальный спрей и возвращались в комнату, где стояло оборудование для сканирования мозга, чтобы пройти второй этап эксперимента.

Обе группы получали один и тот же спрей. Но половина участников была уверена, что это вещество облегчает страдания. Что же получилось в итоге?

Участники, принявшие, по их мнению, эффективное средство, продемонстрировали значительно меньший уровень тревоги, когда мы заставили их вновь пережить ощущения после разрыва. Это подтвердили результаты сканирования: участки мозга, ответственные за эмоциональную боль, активировались у них намного слабее, чем у тех, кто знал, что вдыхает назальный спрей. Мы поняли, что плацебо может помочь справиться с внутренней болтовней¹⁹. Спрей, не содержащий никаких сильнодействующих химических веществ, мог выступать как обезболивающее для внутреннего оратора. Странное, но волнующее открытие: наше сознание одновременно порождает сильную эмоциональную реакцию и содержит скрытый резерв для того, чтобы с ней справиться.

Результаты нашего эксперимента дополнили труды других исследователей. Они подтверждают пользу плацебо при работе с рядом состояний, где в значительной степени

активизируется внутренний голос, например при клинических проявлениях тревожного расстройства и депрессии²⁰. Во многих случаях наступающее облегчение не сиюминутное. Например, в одном обширном исследовании, которое включало в себя восемь экспериментов, выяснилось: благотворное влияние плацебо, выразившееся в уменьшении проявлений депрессии, сохранялось в течение нескольких месяцев²¹.

Широкий спектр действия плацебо вызывает вопрос: в чем причина чудесного воздействия? Объяснение довольно простое, и связано оно с потребностью мозга, которая сопровождает нас каждую минуту нашего бодрствования. Речь об ожиданиях.

Сила ожиданий

Третьего августа 2012 года комик Тиг Нотаро²² вышла на сцену клуба «Ларго» в Лос-Анджелесе. Шоу, которое она представляла в тот день, немедленно стало легендой. Четыре дня назад она узнала, что у нее рак обеих молочных желез — кульминация в преследовавшей ее череде несчастий. Она перенесла серьезную пневмонию, тяжелый разрыв с партнером и похоронила мать. Ни одно из этих событий ни в коей мере не настраивало на веселый лад, но Тиг схватила микрофон и начала говорить:

— Добрый вечер! — сказала она. — Привет. У меня рак.

Раздались смешки, публика ждала, в чем же соль шуток.

— Как поживаете? У всех день удался? — продолжала Тиг. — А у меня рак.

Кто-то засмеялся, кто-то охнул. В шутовском выступлении поднимались вопросы отнюдь не шуточные.

Комедии часто строятся на том, как кто-то оказался в неловком положении. И Нотаро пошла именно по этому пути:

в неловком положении оказались зрители. Но с присущей ей гениальностью она ловко балансировала на грани смеха и слез, и зрители это оценили. Например, Тиг бойко рассуждала, как теперь изменится стратегия ее поведения на сайтах знакомств, учитывая последние новости: «У меня рак. Интересуют только серьезные отношения».

Это ошеломляющее по своей трагичности и дерзости искрометное выступление продолжалось 29 минут и привело Нотаро к вершине успеха (и, к счастью, ей удалось победить болезнь). Я привожу здесь этот случай, чтобы продемонстрировать важную роль ожиданий в нашей жизни.

Нотаро знала, что способна заставить людей смеяться, даже рассуждая на одну из самых мрачных и тревожащих тем, которую только можно себе представить. Необходимо было лишь подобрать правильные слова, поставить их в верном порядке и произнести определенным тоном, перемежая паузами, где нужно. Тиг знала, как это сделать, благодаря своим точно выверенным ожиданиям. Как следует проанализировав эту мысль, мы поймем, что каждую секунду полагаемся на ожидания.

Мы ходим, двигаемся, говорим. Теперь подумайте, как нам это удастся? Как мы определяем, куда ставить ноги при ходьбе, в какую сторону бежать, чтобы поймать мяч, как говорить во время публичного выступления? Мы способны на все эти действия, потому что постоянно — как сознательно, так и бессознательно — пытаемся предугадать, что же случится дальше, и мозг готовится реагировать соответствующим образом.

Наше сознание — это прогностическое устройство, которое постоянно пытается помочь нам ориентироваться во внешнем мире²³. Чем больше уроков мы извлекаем из предыдущего опыта, тем успешнее функционируем. Это относится не только к поведению, но и к настроению

и самочувствию, и тут в игру и вступает плацебо²⁴. Это инструмент, который позволяет использовать ожидания, чтобы влиять на свое психическое и физическое состояние.

Если врач говорит, что вам станет лучше, полученная от него информация позволяет вам предположить, как вы будете себя чувствовать через некоторое время. Вы особенно склонны доверять, если доктор одет в белый халат, говорит уверенно, а стены его кабинета пестрят дипломами. Это не шутка. Факторы, на первый взгляд незначительные, — носит ли врач халат, указана ли на бейджике рядом с именем его квалификационная категория и даже то, широко ли разрекламированы таблетки, что вы принимаете, — подсознательно укрепляют нашу уверенность²⁵.

В течение жизни у нас автоматически формируются представления о том, каким образом определенные предметы и люди влияют на наше здоровье. Видя таблетки, мы, подобно «собаке Павлова», ожидаем, что наше самочувствие улучшится, даже если не знаем, что это за препарат и как он действует.

Возникновение ожиданий — в том числе в случае с плацебо — подсознательная реакция. Это не результат обдумывания, а автоматический рефлексивный ответ. Наверное, неудивительно, что в ходе экспериментов выяснилось, что грызуны и другие животные тоже автоматически реагируют на плацебо²⁶. Это называется адаптивным ответом. Изучив его, можно предположить, как быстро и эффективно действовать в разных ситуациях. Кроме того, человек выработал еще один метод реагирования: сознательное принятие решений.

Принимая анальгетик от головной боли, я думаю, что после таблетки мне станет лучше. В этом простом факте есть нечто бесценное для моего сознания: я перестаю сомневаться, пройдет ли когда-нибудь головная боль. Я размышляю: «А вдруг ничего не поможет? Боль такая сильная... Что же делать?» Выпив лекарство, я получаю взамен надежду, что

дискомфорт, который я испытываю, уменьшится, и это влияет на мой внутренний монолог. Результаты исследований и в самом деле подтвердили, что сознательный анализ возникает все в том же пассивном режиме, который порождает размышления внутреннего оратора.

Проще говоря, я во что-то верю. Эта вера формирует мои ожидания, и я чувствую себя лучше. Мы повторяем самим себе то, что когда-то слышали от других, основываемся на прежнем опыте, и все это формирует определенную структуру в сознании, порождающую ожидания. В чем конкретно заключаются наши убеждения — зависит от людей, которых мы знаем, и событий, которые с нами происходят. Но какие конкретно процессы протекают в мозгу и обеспечивают волшебное действие плацебо?

Поскольку наши убеждения основаны на эмоциях, физиологических реакциях и опыте, не существует единого нейронного пути, приводящего к эффекту плацебо. Например, когда вы верите, что боль уменьшится, снижается уровень активации межнейронных связей в головном и спинном мозге, ответственных за распознавание боли²⁷. А если вы считаете, что пьете вкусный напиток, активируются отделы мозга, отвечающие за удовольствие²⁸. Уверенность в том, что вы пьете молочный коктейль на основе жирного (а не обезжиренного) молока, даже ведет к снижению концентрации гормона голода грелина²⁹. И правда, когда вы во что-то верите, нейронный механизм стремится воплотить это в реальность, снижая или увеличивая активность определенных участков мозга или тела, ответственных за процессы, с которыми связаны ваши ожидания.

Разумеется, эффект плацебо имеет определенный предел. Вы не можете исцелиться от какой-то болезни исключительно с помощью веры. Многие медицинские процедуры оказывают куда более сильное действие, чем плацебо. Теперь нам известно, что плацебо оказывается эффективнее

в отношении психических проявлений (например, внутреннего монолога), а не физических³⁰. Но несмотря на эти оговорки, это мощный инструмент, результативность которого нельзя отрицать. И в самом деле, появляется все больше доказательств в пользу того, что плацебо усиливает эффективность определенных препаратов или методов лечения³¹.

Проблема в том, что в использовании плацебо есть сложность. Чтобы достичь эффекта, необходимо верить, что вещество, которое мы принимаем, или модель поведения, которой мы придерживаемся, обеспечат лучшее самочувствие³². Вне исследований, где участников обычно информируют о возможном применении плацебо, подобная ложь не этична. В итоге мы оказываемся в тупике: мы не можем обмануть самих себя в отношении лекарства, которое принимаем, и тем самым лишаемся инструмента, который мог бы принести нам пользу, — плацебо.

Или не лишаемся?

Если суть плацебо заключается в изменении ожиданий, то, возможно, есть другие способы, не основанные на лжи? Информация из проверенных источников — мощное средство. Если я хочу вас убедить в вопросе, по отношению к которому вы настроены скептически, могут помочь факты и научные аргументы. Тед Капчук³³ из Гарварда и его коллеги опирались на эту идею в исследовании, которое перевернуло представления научного мира о плацебо. Его результаты были опубликованы в 2010 году.

Сначала ученые выбрали объектом изучения распространенное заболевание, при котором уже отмечалась положительная динамика в случае плацебо. Это синдром раздраженного кишечника. Капчук с коллегами приглашали пациентов с этим заболеванием в медицинский центр, где проводили исследование, объясняли, что такое плацебо, как и почему оно работает. Теоретически эти знания уже должны были изменить

ожидания пациентов, что, в свою очередь, вызвало бы уменьшение выраженности симптомов. Так и случилось.

Эксперимент длился 21 день. За это время те, кому рассказали о плацебо, научно обосновав его применение, меньше страдали от кишечных колик, чем те, кто узнал об этом средстве, но не использовал его.

Заинтригованные возможностью использовать плацебо, не вводя при этом в заблуждение людей, мы с коллегами решили провести собственный эксперимент³⁴, чтобы проверить, применимы ли открытия Капчука не только к телесным, но и душевным расстройствам. Мы выбрали сходный метод и разделили участников на две группы, одной из которых рассказали о применении плацебо в научных целях. Точнее, мы им объявили: «Если верите, что препарат вам поможет, так и будет». Затем мы дали испытуемым плацебо (это снова был назальный спрей) и повторили сказанное еще раз.

Потом мы подогрели негативные эмоции участников, показав им изображения, вызывающие отвращение, например вид кровавого месива (испытуемые заранее дали на это согласие). Как и ожидалось, у людей, принявших плацебо, уровень стресса был ниже. У них также слабее активизировались участки мозга, ответственные за эмоции, в течение двух секунд после показа изображений.

Еще несколько групп исследователей провели похожие эксперименты в отношении других заболеваний. Например, пациенты, осведомленные о том, что принимают плацебо³⁵, меньше страдали от аллергии, болей в пояснице, синдрома дефицита концентрации внимания с гиперактивностью и депрессии. Впереди еще много работы. Необходимо выяснить, какова сила действия плацебо, о котором известно пациенту, и как долго сохраняется эффект. Но полученные результаты уже открывают нам новые возможности в борьбе с физической и эмоциональной болью и демонстрируют,

насколько наши убеждения влияют на внутренний настрой и состояние здоровья. Исследования также позволяют понять еще одну важную вещь — роль культуры в передаче рекомендаций по борьбе с внутренним голосом.

Многие наши убеждения — ожидания от обещаний врачей, амулетов и того, что считается суевериями в нашем окружении, — порождены культурой, в которой мы воспитывались. В этом смысле семья, общество, религия и другие влияющие на нас факторы снабжают нас инструментами для борьбы с внутренним оратором. Убеждения не единственный «волшебный» прием, обусловленный культурной средой. Есть и другой — ритуалы.

Рыбалка среди акул

Для Бронислава Малиновского³⁶ Первая мировая война оказалась вполне удачным периодом.

В 1914 году тридцатилетний антрополог польского происхождения и студент Лондонской школы экономики Бронислав отправился в Новую Гвинею на стажировку: изучать обычаи туземных племен. Однако вскоре после его приезда началась Первая мировая война. С политической точки зрения Малиновский оказался в странном положении. Формально он был в тылу врага. Бронислав, гражданин Австро-Венгерской империи, которая была в состоянии войны с Великобританией, находился в Новой Гвинее, на австралийской территории союзника Британии. Малиновский не мог вернуться ни в Соединенное Королевство, ни на родину, в Польшу. Но местные власти разрешили ему остаться и продолжить работу. Весь период войны Бронислав провел в отдаленном Южном полушарии, погрузившись в изучение культуры и человеческого сознания.

Самая важная часть его работы связана с двумя годами, которые ученый провел на Тробрианских островах — архипелаге рядом с Новой Гвинеей. Там он жил среди туземных племен, чтобы узнать об их культуре. Светловолосый лысеющий Малиновский в очках, высоких ботинках и белой одежде разительно отличался от местного населения — смуглых людей с голым торсом, жующих бетель (стимулятор вроде кофе, от которого краснеют зубы)³⁷. И все же исследователь сумел добиться их расположения и хорошо изучить традиции этого народа, включая обычаи рыбной ловли, которые считались «магическими».

Когда островитяне отправлялись на рыбалку в спокойные мелкие лагуны, они просто хватали свои остроги и сети, прыгали в каноэ и скользили вдоль побережья, пока не находили подходящее место. Но если приходилось выходить в кишевшие акулами непредсказуемые воды, окружавшие острова, тробрианцы вели себя совершенно по-другому. Прежде чем отправиться на рыбалку, они предлагали предкам еду, натирали каноэ травами и распевали магические заклинания. Выйдя в море, они продолжали читать заговоры.

«Я усыпляю тебя, акула, — тянули они нараспев на своем языке, киливиле. — Уходи глубоко под воду, акула. Замри, акула»³⁸.

Разумеется, ничего магического в этом ритуале не было. Сложная хореографическая подготовка к рыбной ловле раздвигала рамки племенных обычаев. И на самом деле все их действия были практичными и эмоционально оправданными с точки зрения человеческой психологии³⁹.

Участие в ритуале помогало островитянам утихомирить внутренний голос.

Когда люди охвачены горем, религиозные институты предписывают им участвовать в траурных обрядах — омовении покойного, похоронах, поминальных службах. У курсантов

Военной академии США в Вест-Пойнте⁴⁰ есть поверье: чтобы сдать экзамены успешно, надо накануне сессии надеть форму, пройти по территории училища и покрутить шпоры на бронзовой статуе генерала Джона Седжвика, участника Гражданской войны. Всё больше ритуалов мы наблюдаем и в мире бизнеса⁴¹. После ребрендинга Southwest Airlines, который авиакомпания провела в 2014 году, выбрав новый логотип в виде сердца, пилоты, прежде чем взойти на борт самолета, прикасались к нему. Вскоре этот обычай широко распространился внутри компании. Возможно, ритуал помогал успокоиться перед необходимостью ежедневного риска, связанного с полетами.

Все приведенные примеры касаются обычаев, которые передаются с помощью культуры. Но вы наверняка вспомните несколько особенных ритуалов, которые придумали вы сами или другие люди. Уэйд Боггс⁴², третий бейсболист, чье имя появилось в Зале славы, перед каждым матчем съедал курицу, ловил ровно 150 катящихся по земле мячей и в 19:17 бежал спринт с ускорением (тогда как матч начинался в 19:35). А вот еще пример: 34-летний Стив Джобс⁴³ каждое утро смотрел в зеркало и спрашивал себя, был бы он доволен всем, если бы этот день стал последним в его жизни. Подобные особые обряды свойственны не только знаменитостям. В ходе одного исследования психологи из Гарварда Майкл Нортон и Франческа Джино⁴⁴ обнаружили, что после серьезной утраты, например смерти дорогого человека или разрыва с партнером, люди придумывали уникальные ритуалы.

Неважно, участвуем ли мы в ритуале в одиночку или с людьми. Когда внутренний голос активизируется, у людей возникает естественное желание⁴⁵ обратиться к такой модели поведения, которая, кажется, наделена чудесными свойствами и способна утихомирить оратора внутри.

Согласно исследованию, проведенному в Израиле в 2006 году во время Ливанской войны, у женщин, регулярно читавших псалмы, уровень тревоги был ниже⁴⁶. Католики успокаиваются, когда читают молитвы и перебирают четки⁴⁷. Ритуалы способны помочь и в достижении целей. Особые действия перед принятием пищи помогали женщинам, которые хотели придерживаться принципов здорового питания, потреблять менее калорийные продукты⁴⁸, в отличие от тех, кто просто пытался питаться осознанно.

Ритуалы также благотворны в ситуациях с высоким уровнем стресса, например во время сдачи экзамена по математике или пения в караоке (опыт куда более приятный, но вызывающий еще больше внутренних сомнений). В ходе одного известного эксперимента участники пели перед зрителями легендарную песню группы Journey «Не переставай верить» (Don't Stop Believin). Те, кто перед выступлением участвовал в ритуале, меньше волновались (частота их сердцебиения была ниже) и пели лучше, чем другие. Вывод: поверьте в силу ритуала⁴⁹.

Важно отметить, это не просто привычка или определенный порядок действий⁵⁰. Среди прочих стандартных процедур, которые наполняют нашу жизнь, ритуал выделяется некоторыми особенностями.

Во-первых, это строгая последовательность действий, которые всегда осуществляются в одном и том же порядке. Этим ритуал отличается от привычки или стандартной процедуры, у которых порядок шагов более свободный и часто может меняться. К примеру, вот как проходит мое утро. Проснувшись, я каждый раз делаю три вещи: принимаю препарат для работы щитовидной железы (у меня с ней проблемы), чищу зубы и выпиваю чашку чая. Хотя врач советует принимать таблетки натощак (в таком случае они лучше действуют), я не всегда так поступаю. Иногда я сначала пью

чай. Иногда сначала чищу зубы. И это нормально. Я знаю, что не обязан каждый раз соблюдать определенный порядок действий. Его изменение не повлияет на меня в худшую или в лучшую сторону.

Теперь давайте сравним мои утренние процедуры с тем, что делает австралийская олимпийская чемпионка, пловчиха Стефани Райс перед каждым соревнованием⁵¹. Она совершает восемь взмахов руками, четыре раза прижимает к лицу очки и столько же раз дотрагивается до кепки. Это обычай Стефани, оригинальная последовательность, изобретенная ей лично, — как и множество персональных ритуалов других людей. На самом деле особые элементы, из которых складывается церемония, могут и не иметь явной связи с конечной целью. Например, непонятно, чем четыре прикосновения к очкам и кепке помогают плыть быстрее. Но для спортсменки они имеют значение — и здесь мы подходим ко второй особенности ритуалов.

Они наполнены смыслом. Действия значимы, потому что с их помощью мы преследуем важную цель. Неважно, что именно происходит: кладем ли мы камушек на могилу предков, чтобы почтить их память, участвуем в танце дождя, чтобы получить хороший урожай, или причащаемся. Обряды играют особую роль отчасти потому, что помогают справиться с тревогой: происходит обращение к силам, более могущественным, чем мы сами. Одновременно мы видим общую картину, а взаимосвязь с другими людьми и явлениями усиливается.

Столь эффективное воздействие ритуалов на внутренний голос объясняется тем, что они действуют в нескольких направлениях. Например, они отвлекают от того, что нас беспокоит, загружая кратковременную память задачами, связанными с выполнением действий. И для тревоги и негативных проявлений внутреннего голоса не остается места.

Именно этим можно объяснить ритуалы спортсменов перед соревнованиями. Ритуал позволяет отвлечься в ситуации высокого эмоционального напряжения.

Многие обряды дают нам ощущение контроля, потому что мы можем управлять своими действиями. Например, нам не дано влиять на все события в жизни наших детей, и мы можем оберегать их лишь до определенной степени. Из-за этого многие родители испытывают тревогу. Но мы можем покрестить детей или соблюдать какие-то семейные ритуалы, создав тем самым иллюзию контроля и защиты.

Поскольку ритуалы наполнены значением и часто связаны с целями или силами, которые стоят над нашими личными тревогами, формируется причастность к важным ценностям и к обществу. Таким образом удовлетворяются эмоциональные потребности и создается барьер против изоляции. Символизм обрядов часто заставляет нас испытывать благоговейный трепет, что расширяет перспективу, и мы меньше тревожимся из-за личных проблем. Разумеется, ритуалы часто действуют по механизму плацебо: если мы верим в них, они помогают.

Одно из самых завораживающих свойств ритуалов в том, что часто мы вовлечены в них и даже не понимаем этого. Например, чешские исследователи выяснили, что в обстановке повышенного стресса студенты изобретали множество ритуалов, связанных с уборкой⁵². Аналогичные выводы были сделаны в отношении детей. В одном исследовании дети, которых сверстники избегали⁵³, чаще демонстрировали однотипные модели поведения, напоминающие ритуалы, чем те, кого не отвергали.

Могу привести пример подобного поведения из собственного опыта. Во время работы над книгой я иногда оказывался в тупике. Я таращился на монитор, переживал творческий кризис и внутренне сомневался, закончу ли я свой

труд вообще. Обычно в такой ситуации я шел на кухню, мыл посуду, вытирал столешницу, а затем приводил в порядок бумаги на рабочем столе (жена находила эти привычки весьма странными, но не возражала, учитывая, что я чаще устраиваю хаос, а не убираю). Только приступив к этой главе, я понял, что таким образом боролся с отчаянием, вызванным писательскими муками и маячащим на горизонте дедлайном.

Похоже, что естественное возникновение ритуалов — результат замечательной способности нашего мозга отслеживать достижение целей⁵⁴ (в данном случае — удастся ли избежать мрачных размышлений внутреннего голоса). Согласно многим влиятельным теориям, мозг устроен как термостат и четко различает расхождение между текущим и желаемым результатом. Зарегистрировав несоответствие, он дает сигнал понизить температуру. А этого можно достичь, участвуя в ритуалах.

Хочу отметить, что при чрезмерной активности внутреннего голоса необязательно ждать, когда возникнет подсознательное стремление обратиться к обряду. Мы можем прибегать к этому средству осознанно (мой дом и офис еще никогда не были в таком порядке, как сейчас, когда я в творческом ступоре). Реализовать такую стратегию можно разными способами. Один из вариантов — выработать собственный ритуал, участие в котором поможет успокоиться перед будоражающим событием или после него и справиться с внутренней болтовней. Когда людей стимулируют принимать участие в процедурах с жесткой структурой, но которыми можно полностью управлять, результаты обычно благоприятные. Например, в эксперименте, где нужно было петь в караоке⁵⁵ песню группы Journey «Не переставай верить», участникам предложили нарисовать свои эмоции, потом посыпать картинку солью, скомкать ее и выбросить

в мусорную корзину. Даже однократный ритуал благоприятно сказывался на выступлениях.

Однако участие в ритуалах в стенах лаборатории лишено культурного смысла, который дает дополнительное преимущество, наполняя благоговейным трепетом, чувством социальной взаимосвязи и причастности к чему-то большему. Эта особенность предоставляет нам готовую возможность воспользоваться преимуществами ритуалов, когда разгорается внутренний конфликт. Мы можем вспомнить о культурных традициях, связанных с семьей, работой и иными социальными объединениями, которые нас связывают. Можно искать утешение в религии и пойти на службу, а можно вспомнить о странных, но важных для вашей семьи традициях. Например, по воскресеньям, вернувшись из спортзала, я пеку для детей вафли. Неважно, как зародился или откуда пришел тот или иной ритуал. Важно, что он помогает.

Волшебство сознания

Эффективность плацебо и ритуалов заключается не в их сверхъестественных силах (многие люди в это верят, что ни в коей мере не умаляет полезности этих методов). Их преимущество в том, что они запускают механизмы борьбы с внутренней болтовней.

Учитывая мощное воздействие этих средств, интересно отметить, что, хотя многие разрабатывают собственные ритуалы и плацебо, культурная среда, в которой мы живем, снабжает нас широким набором подобных приемов. Культуру часто сравнивают с невидимым воздухом, которым мы дышим. И вдыхаем мы обычаи и убеждения, которые влияют на наше сознание и поведение. Можно даже представить

себе культуру как систему снабжения, поставляющую людям инструменты для борьбы с душевными метаниями. Впрочем, научное исследование этих методов постоянно продолжается, и возникает вопрос: каким образом мы распространяем знания и интегрируем их в культуру в целом?

Я никогда не задумывался об этом, пока одна из моих студенток не подняла руку. Вопрос девушки изменил все.

Послесловие

«Почему мы узнаем об этом сейчас?»

Эти слова с оттенком раздражения произнесла студентка по имени Ариэль в последний день моего семинара. Вот уже три месяца каждый вторник на цокольном этаже Мичиганского университета я рассказывал студентам факультета психологии о достижениях науки в области самоконтроля над эмоциями, в том числе и над болтовней в голове. Затем группа задавала мне вопросы. Это их шанс посеять сомнения до окончания курса (и чаще всего до того как они закончат обучение и перейдут на новый этап своей жизни). Каждый семестр я больше всего ждал именно этого занятия. В спорах рождались интересные идеи, некоторые из них потом приводили к новым исследованиям. Входя в аудиторию в тот солнечный день, я даже не представлял, что на этом занятии родится новое направление моей научной деятельности.

Как только мы начали, Ариэль вскинула руку вверх, показывая, что хочет выступить первой. Я вызвал ее, но не понял, о чем она говорит.

— Можешь уточнить? — сказал я.

— Весь семестр мы только и изучали, как чувствовать себя лучше и быть более успешными, — начала Ариэль. — Но большинство из нас в этом году заканчивает университет. Почему никто не рассказал нам об этом раньше? Тогда бы мы могли действительно извлечь пользу из этих знаний.

После того как несколько раз пообщаешься со студентами, обычно уже знаешь, какого вопроса можно ждать.

Но эта реплика оказалась для меня полной неожиданностью. Я чувствовал себя так, словно с разбегу налетел на стену, о которой даже не подозревал. Я предложил ответить на этот вопрос другим студентам из группы (да-да, это классический финт преподавателя). Они начали поднимать руки и предлагать свои варианты, но я почти их не слушал, а размышлял о словах Ариэль.

Ответа для нее у меня не было.

Наконец занятие закончилось, я попрощался со студентами, и они разбежались. Однако вопрос Ариэль занозой засел у меня в голове.

В течение всего периода своей работы — и в течение того семестра тоже — я сталкивался с людьми, которые отчаянно пытались бороться с внутренним голосом, который существенно омрачал их существование. И это понятно. Мы уже знаем, что внутренний оратор способен засорить наши мысли и сгенерировать неприятные эмоции, которые со временем уничтожат все, что нам дорого: здоровье, надежды, отношения. Если голос внутри превратился в мучителя, разумеется, вы подумываете, как бы заставить его умолкнуть навсегда. Но если вы хотите жить полноценной жизнью и, более того, радоваться ей, этот вариант придется отвести.

Хотя сегодня нас часто призывают жить одним днем, человек устроен так, что все время существовать в таком режиме он не может¹. Наоборот. Мы развили в себе способность погружаться во внутренний мир, наполненный мыслями, изображениями и воспоминаниями, которые подпитываются голосом в голове. Благодаря интенсивному внутреннему диалогу мы способны удерживать информацию в сознании, обдумывать решения, контролировать эмоции, анализировать возможное развитие ситуации, вспоминать прошлое, добиваться целей и постоянно обновлять

свою личную историю — фундамент представлений о том, кто мы в этом мире. Неспособность полностью отключить сознание — на самом деле двигатель нашей неординарности, благодаря ему мы творим, рассказываем истории и мечтаем о будущем.

Однако мы ошибаемся, когда ценим внутренний голос только за то, что он нас вдохновляет. Даже если внутренний диалог вызывает негативные ощущения, это само по себе не плохо². Как бы ни было больно, способность чувствовать страх, волнение, гнев и другие негативные эмоции в малых дозах полезна. Она мобилизует нас адекватно реагировать на изменения в окружающем мире. Другими словами, во многих случаях внутренний голос полезен не вопреки той боли, что он причиняет, а благодаря ей.

Мы чувствуем боль не без причины. Она предупреждает нас об опасности, дает сигнал, что пора что-то предпринять. И это дает нам огромное эволюционное преимущество. Ежегодно рождается небольшое число людей, которые из-за мутации генов неспособны чувствовать боль³. В итоге они, как правило, умирают молодыми. Будучи неспособными ощутить дискомфорт, который причиняют инфекционные заболевания, жжение при ошпаривании кипятком или сильная боль при переломе, они не осознают ни потребности в помощи, ни своей крайней уязвимости.

Благодаря этому феномену мы можем понять, что внутренний голос необходим и в своих неприятных проявлениях. Его негативный настрой затуманивает разум, но без внутреннего оратора нам было бы сложно учиться, изменяться и совершенствоваться. Даже когда я сконфужен, оттого что крайне неудачно пошутил за ужином, я благодарен сознанию за способность снова проиграть ситуацию и понять, что пошло не так. Тогда в следующий раз я не поставлю в неловкое положение ни себя, ни свою жену.

Вам бы не понравилось жить без внутреннего голоса, который время от времени брюзжит. Это все равно что отправиться покорять морские волны в лодке без руля.

Когда нейроисследователь Джилл Тейлор перенесла инсульт и заметила, что ее словесный поток иссякает, а вместе с ним замолкает и внутренний голос, она ощутила странное воодушевление. Но вместе с тем она почувствовала себя опустошенной и оторванной от мира. Та боль, которую внутренний оратор нам периодически причиняет, необходима. Наша задача не в том, чтобы полностью исключить негативные состояния, а в том, чтобы не позволить им нас поглотить.

Итак, вернемся к моей студентке Ариэль. Вот что ее волновало: почему она раньше не знала, как уменьшить интенсивность внутренней болтовни? Разумеется, у Ариэль, как и у всех нас, имелись необходимые инструменты. Но до моего семинара девушка не знала, как ими воспользоваться. Слова Ариэль заставили меня задуматься, достаточно ли мы делаем для того, чтобы делиться этими знаниями.

Через несколько недель после того памятного занятия моя старшая дочь, которой тогда было четыре года, вернулась из детского сада в слезах. Она рассказала, что один мальчик отбирает у нее игрушки и это очень ее огорчает. Пока она рассказывала о случившемся, а я пытался ее успокоить, мне вспомнился вопрос Ариэль. Я неспособен помочь собственной дочери. Пусть ей всего четыре года и нейронные связи, отвечающие за способность контролировать свои чувства, еще развиваются, но все же эта мысль меня встревожила.

Я размышлял, чему ее и других детей учат в школе и научатся ли они пользоваться теми инструментами, которые, по мнению Ариэль, были ей недоступны до тех пор, пока она не посетила мой семинар. Задаст ли моя дочь через

18 лет своему преподавателю тот же вопрос, что и Ариэль — мне? Или она придет с ним ко мне, от чего я почувствую себя только хуже?

В последующие дни и месяцы я размышлял о невероятном разнообразии приемов, которые помогают дистанцироваться, беседовать с собой, оптимизировать и улучшать отношения между людьми, извлекать пользу из общения с природой, использовать плацебо и ритуалы, чтобы обуздать сознание и побудить его к самоизлечению. Все эти инструменты прямо у нас на виду, внутри нас и в нашем окружении. Хотя ни один из них нельзя считать панацеей, все они способны утихомирить нашего внутреннего болтуна, когда он слишком разгорячится. Но, похоже, об этих открытиях мало кому известно.

Так что я взялся за дело и набрал команду единомышленников из ученых и педагогов, чтобы на основе имеющихся у нас знаний разработать курс по управлению эмоциями для учеников средних и старших классов⁴.

Мы ездили по стране и встречались с сотнями преподавателей и ученых. И вот осенью 2017 года мы запустили пилотный проект⁵. Его цель — разработать учебный курс на основе наших исследований (включая методы управления внутренним голосом) и оценить воздействие этой информации на здоровье и эффективность работы студентов, а также на их отношения с окружающими. Проект получил название «Набор инструментов».

К счастью, наши усилия начинают давать плоды. В пилотном проекте приняли участие 450 учащихся государственных школ США, принадлежащие к разным культурным и социально-экономическим группам. Дети узнали о таких приемах, как ведение дневника, разговор с самим собой как с другим человеком, восприятие трудностей как возможности, и стали применять их в повседневной жизни.

И это только начало. Мы планируем запустить более обширный проект, охватив около 20 тысяч учащихся.

Название проекта выбрано не случайно и не просто описывает его содержание. Оно отражает те выводы, которые вы можете сделать, прочитав эту книгу (по крайней мере, мне бы очень этого хотелось).

Дистанцирование — это инструмент. Неважно, представляете ли вы себя «мухой на стене», мысленно путешествуете во времени или видите себя и свои затруднения в уменьшенном масштабе. То же самое относится к разговору с самим собой как с посторонним: вы можете общаться с собой или рассказывать о себе. Используя местоимения второго и третьего лица или собственное имя, можно нормализовать свой опыт с помощью универсального «ты». Мы способны предоставить ценный ресурс тем, кто сражается с внутренним голосом, как и они — нам. Для этого нужно не поддаваться совместной руминации, а найти баланс между проявлением заботы и поддержки и помощью в конструктивном подходе к решению проблем, когда эмоции остынут. Мы также можем помочь разрядить ситуацию и оказать незримую поддержку тем, кто попал в стрессовую обстановку и сомневается в своих способностях. Аналогичный подход применим и к нашему общению в виртуальном пространстве, которое занимает все большее место в жизни. Хотя существуют модели поведения, которых важно избегать при взаимодействии в Сети: пассивное (а не активное) использование соцсетей, отключение эмпатии и те действия, которые мы не стали бы предпринимать в реальности.

Мощные средства предоставляет нам и окружающий мир. Природа — настоящая мастерская, полная полезных для нашего сознания инструментов. Она предлагает приятные и эффективные методы для восстановления внимания, борьбы с внутренней болтовней и укрепления здоровья.

Природа способна наполнить нас благоговейным трепетом. Мы испытываем его не только при виде горных вершин, но и на концертах, в культовых местах и даже дома, в особые для нас моменты (например, когда я вспоминаю, как каждая из моих дочерей впервые сказала «папа», во мне возрождаются благодатные чувства).

Аналогичным образом мы успокаиваемся, приводя в порядок свое физическое окружение: мы чувствуем себя лучше, мыслим четче и трудимся более эффективно. Благодаря пластичности наших убеждений мы можем извлечь из них пользу. Даже если мы знаем, что драже, которое принимаем, — это всего лишь сахар, нейронный механизм, трансформирующий наши ожидания, способен благотворно повлиять на здоровье. Таким же свойством обладают и ритуалы — как взятые из культурной среды, так и придуманные самостоятельно. Наше сознание обладает поистине чудесным свойством к самоисцелению (ничего сверхъестественного, но весьма впечатляет).

Теперь вам известны все эти приемы, но важно, чтобы вы обзавелись собственным набором инструментов. Это личный пазл, который вы складываете, пытаясь укротить внутренний голос. Именно поэтому сделать это иногда так сложно, даже если изучить теорию.

Наука уже позволила нам узнать многое, но нам предстоит исследовать еще больше. Мы только начинаем понимать, как определенные стратегии контроля внутреннего голоса работают в разных ситуациях⁶ и для разных людей или если их использовать поочередно⁷. Почему одни инструменты эффективнее других? Каждому предстоит выяснить, какой прием лучше всего помогает именно ему.

Управление внутренним голосом поможет нам не только мыслить яснее, но и укрепить отношения с друзьями и родными, научиться поддерживать близких, сформировать

коллектив, защищенный от выгорания, создать такую среду, где максимально будет использоваться благотворное воздействие природы и порядка, и преобразовать цифровые площадки так, чтобы породить взаимосвязь и эмпатию. В двух словах, изменив характер своего внутреннего диалога, мы способны изменить свою жизнь.

Мой интерес к интроспекции проснулся благодаря отцу. Когда я рассказываю историю о том, как он поощрял меня «слушать внутренний голос» и «задать вопрос», когда я был маленьким, люди часто интересуются, следуя ли я той же политике, когда мои дети огорчены.

Мой ответ — «нет». Точно нет. Я не мой отец. Но это не означает, что я не рассказываю детям о том, как они могут контролировать свой внутренний голос. Я родитель, который хочет, чтобы его дети были счастливы, здоровы и успешны, и к тому же ученый, который знает, как важно для достижения этих целей уметь управлять внутренним голосом. Мне кажется, это самое важное, чему я могу их научить. Только я делаю это по-своему.

Когда мои дети огорчены, я заклеиваю их раны пластырем и говорю им, что, если они верят в его целительное действие, так оно и случится. Когда дочкам грустно, я веду их на прогулку в прекрасный ботанический сад, находящийся рядом с нашим домом. А когда они рассказывают о последних стычках на детской площадке или в школе, я аккуратно стараюсь сделать так, чтобы они увидели общую картину. Когда по каким-то глупым причинам девочки ведут себя совершенно нерационально, я прошу их представить, что мы с мамой им скажем. А еще я их щекочу.

Что стало для меня очевидным в процессе написания этой книги — какую важную роль мы с женой играем, обладая способностью влиять на внутренние диалоги наших дочерей. Мы, взрослые, — один из их инструментов: готовы

оказать поддержку, когда это необходимо, и формируем внутри семьи культуру, в которой растут наши дети. Мы влияем на настрой их внутренних голосов точно так же, как они всё в большей степени влияют на настрой наших.

Часто то, что я говорю, помогает моим девочкам справиться с внутренним оратором. Но, признаю, иногда они закатывают глаза — так же поступал порой и я, общаясь с отцом. Но со временем я заметил, что обе мои дочери начали использовать многие инструменты самостоятельно, переключаясь между различными имеющимися в их распоряжении приемами, вырабатывая собственную стратегию по мере того, как понимали, что им лучше помогает. Таким образом, я надеюсь, что смогу принести своим детям пользу в попытках наладить их внутренний диалог.

Я также напоминаю дочкам — и самому себе, — что, хотя в случае излишней активизации внутреннего оратора стоит дистанцироваться от своих мыслей, в радостные моменты нужно делать прямо противоположное: погрузиться в самые сладостные события своей жизни и смаковать их.

Человеческое сознание — величайшее изобретение эволюции, и не только потому, что оно позволило нашему виду выжить и процветать. А еще и потому, что, несмотря на неизбежную боль, сопровождающую нас на некоторых жизненных этапах, она также наделила нас внутренним голосом, способным не только ликовать в радостные моменты, но и извлекать урок из горького опыта. Именно к нему, а не к внутренней болтовне мы и должны прислушиваться.

После семинара я не общался с Ариэль, поэтому она не знает о последствиях своего вопроса. Впрочем, она может прочитать об этом в книге, которая также стала результатом того памятного занятия. Мой труд — это еще одна попытка поделиться научными открытиями, которые пока не укоренились в нашей культуре. В определенном смысле таких

людей, как Ариэль, в мире очень много. Люди жаждут узнать больше о возможностях своего разума, о том, что провоцирует болтовню и как контролировать внутреннего оратора.

Для них я и написал эту книгу.

И для себя.

И для вас.

Потому что никто не должен мерить шагами комнату в три часа утра, сжимая в руках бейсбольную битку.

Инструменты

В этой книге я рассматриваю разные инструменты, которые помогают людям не увязнуть в негативных эмоциях и мыслить ясно и конструктивно. Многие из них помогают изменить образ мыслей, чтобы контролировать внутренний диалог. Но основная идея в том, что инструменты для управления внутренним голосом можно найти и во внешнем мире, с помощью личных отношений и окружающей нас среды. Ученые выяснили, как все эти приемы работают по отдельности. Но ваша задача — самостоятельно найти сочетание инструментов, оптимальное именно для вас.

Чтобы помочь в этом, я обобщу информацию о каждом методе, описанном в этой книге, и разделю их на три группы: инструменты, которые вы можете использовать самостоятельно; инструменты, которые вы обнаружите в общении с другими людьми; инструменты, которые можно найти в вашем окружении. Каждый раздел начинается с описания самых простых стратегий, которые стоит применить, когда внутренний оратор заводит болтовню. Затем я перехожу к более сложным приемам, использование которых требует усилий и времени.

Инструменты, которые вы можете использовать самостоятельно

Важный прием в борьбе с излишней активизацией внутреннего голоса — способность отстраниться от микромира

нашего сознания, чтобы получить возможность увидеть общую картину. Это поможет успокоиться и быть более объективным. Многие из описанных в этом разделе приемов помогают в этом, хотя некоторые — например, участие в ритуалах и следование суевериям — работают по-другому.

1. *Разговаривайте с собой как с другим человеком.* Один из способов дистанцироваться, когда внутренний голос зарвался, — использовать речь. Если вы попали в сложную ситуацию, используйте при общении с собой собственное имя и местоимение второго лица. Отделы мозга, ответственные за руминацию, будут задействоваться меньше, и вы сможете лучше справляться в стрессовой ситуации, мыслить более рационально и меньше поддаваться неприятным эмоциям.
2. *Представьте, что даете совет другу.* Еще один способ дистанцироваться от проблемы — представить, что вы даете совет другу, попавшему в аналогичную ситуацию. Подумайте, какой совет вы бы ему дали, а затем последуйте ему.
3. *Взгляните на общую картину.* Болтовня заставляет нас сосредоточиться исключительно на возникших проблемах. Естественное средство в такой ситуации — изменить угол зрения. Чтобы сделать это, сравните случившееся с другими неприятными событиями, которые происходили с вами или вашими знакомыми, оцените, как проблема повлияет на вашу жизнь в целом и на события в мире и/или как бы поступил в аналогичной ситуации человек, которым вы восхищаетесь.
4. *Рассматривайте возникшие трудности как возможность.* В этой книге мы подробно останавливаемся на том, что вы обладаете способностью по-разному

оценивать ситуацию. Болтовня часто возникает тогда, когда мы считаем обстановку угрожающей и думаем, что не можем ею управлять. Чтобы помочь внутреннему голосу, измените отношение к ситуации, рассматривайте ее как возможность, как что-то вам подвластное. Например, вспомните, как справились с аналогичной проблемой в прошлом, или поговорите с собой как с другим человеком.

5. *Переосмыслите физическую реакцию на стресс.* Физическая реакция на стресс (например, расстройство желудка перед свиданием или презентацией) способна расстроить сама по себе (к примеру, тревога заставляет ваш живот бурчать, из-за этого вы беспокоитесь еще больше, и поэтому расстройство не проходит). В таком случае напомните себе, что физическая реакция на стресс — это адаптивный ответ. Он выработался в процессе эволюции и помогает эффективно действовать в стрессовой ситуации. Другими словами, когда дыхание и сердцебиение учащаются, а ладони потеют, скажите себе, что все это не для того, чтобы мешать вам, а чтобы помочь преодолеть трудности.
6. *Нормализуйте опыт.* Если вы будете понимать, что вы не одни оказались в подобной ситуации, это существенно поможет успокоить волнение внутреннего оратора. Для этого есть определенный лингвистический прием: размышляя или рассказывая о неприятных событиях, используйте местоимение «ты», ссылаясь на общество в целом. Это помогает взглянуть на ситуацию со стороны и понять: то, что с вами случилось, не нечто исключительное, а вполне рядовое жизненное событие.
7. *Мысленно путешествуйте во времени.* Еще один способ дистанцироваться и взглянуть на ситуацию под

другим углом — представить себе, как вы будете себя чувствовать через месяц, через год или еще позже. Напомните себе, что в будущем, вспоминая об огорчениях, которые сейчас испытываете, вы уже не будете так расстраиваться. Это поможет понять, что ваше текущее эмоциональное состояние не вечно.

8. *Измените перспективу.* Размышляя о неприятностях, мысленно измените перспективу и представьте себя мухой на стене, наблюдающей за происходящим внизу. Попробуйте понять, почему вы, там, внизу, переживаете те или иные чувства. Такой подход позволяет меньше акцентировать внимание на эмоциональной стороне событий, провоцирует их переосмысление, формулирование выводов и успокоение. Вы также можете мысленно представить, что удаляетесь от неприятной ситуации, словно камера, отъезжающая от съемочной сцены до тех пор, пока та не уменьшится до размеров почтовой марки.
9. *Описывайте свои эмоции.* Пишите о своих самых сокровенных мыслях и чувствах, сопровождающих неприятные события, по 15–20 минут в течение трех дней подряд. Не ограничивайте свой поток мыслей, забудьте о правописании и грамматике. Роль рассказчика поможет вам дистанцироваться от ситуации, позволит лучше понять свои ощущения и принесет облегчение.
10. *Представьте себя сторонним наблюдателем.* Если внутренний голос пустился в бесплодные размышления после неприятного разговора с другим человеком или группой людей, представьте, что вы нейтральный сторонний наблюдатель, чья задача — найти решение, которое устроило бы все стороны конфликта. Это поможет снизить интенсивность негативных

эмоций, успокоить взволнованного оратора внутри и благотворно повлияет на наши взаимоотношения с участниками неприятного разговора, включая наши вторые половинки.

11. *Заведите себе амулет или вспомните о суевериях.*

Если вы просто поверите, что определенный предмет или выполнение какого-то обряда поможет вам справиться с внутренней болтовней, то именно так наверняка и произойдет благодаря ожиданиям нашего мозга. Для положительного результата необязательно верить в сверхъестественные силы. Достаточно понимать, что подобные действия стимулируют исцеляющие способности мозга.

12. *Примите участие в ритуале.*

Ритуал — четкая последовательность действий, имеющая определенное значение, — дает ощущение порядка и контроля, что часто весьма полезно в случае внутренней болтовни. Несмотря на то что многие ритуалы, в которых мы участвуем, — порождения семьи или культуры (например, молитва про себя или медитация), процедуры, которые придумали вы сами, — тоже принесут вам успокоение.

Инструменты, которые можно найти при общении с другими людьми

Когда мы размышляем о том, какую роль играют другие люди в нашей жизни, когда мы пытаемся справиться с внутренним голосом, важно помнить о двух моментах. Во-первых, как *поддержать* того, кто погряз во внутренних терзаниях. Во-вторых, кто *может поддержать* в такой ситуации нас.

Инструменты, чтобы оказать поддержку

1. *Помните об эмоциональных и когнитивных потребностях других.* Если люди обращаются к кому-то за помощью в ситуации, когда испытывают внутренние терзания, они обычно пытаются удовлетворить две потребности. С одной стороны, они ищут заботу и поддержку (эмоциональные потребности), с другой — хотя бы услышать конкретный совет, что делать дальше и какое решение принять (когнитивные потребности). Чтобы внутренний голос успокоился, необходимо удовлетворить *оба* вида потребностей. Если говорить более конкретно, необходимо не только проявить эмпатию и признать сложность положения другого человека, но и помочь ему увидеть общую картину, дать надежду и нормализовать его опыт. Это можно сделать как лично, так и в переписке, с помощью социальных сетей или иных средств цифровой коммуникации.
2. *Предоставьте невидимую поддержку.* Если вы даете советы, как успокоить внутренний голос, а человек этого не просил, последствия могут быть самыми неприятными: такие действия порождают неуверенность в себе и ставят под сомнение независимость. Но это вовсе не означает, что, если человек увяз во внутренних переживаниях и не просит помощи, ему нельзя помочь. В такой ситуации полезно оказать *невидимую* поддержку, когда люди не осознают, что им помогают. Существует множество способов это сделать. Можно неожиданно оказать практическую помощь, например навести порядок в доме, хотя вас об этом не просили. Другой вариант — помочь человеку расширить перспективу опосредованно, рассказав о каком-то человеке, который попал в похожую

ситуацию («Просто удивительно, как сложно быть родителем»), или попросив у кого-то совета, не давая понять, что совет предназначен для попавшего в беду человека. Например, если коллеге сложно общаться со студентами, на общем собрании преподавателей я, словно невзначай, могу задать вопрос, кто испытывал трудности при общении с аудиторией и как они справлялись с этим.

3. *Попросите ребенка представить себя супергероем.* Этот прием, окрещенный СМИ «эффектом Бэтмена», помогает дистанцироваться и особенно полезен для детей, пытающихся справиться с сильными эмоциями. Попросите их представить себя супергероями или нарисовать любимого мультперсонажа. Предложите им поговорить с собой, используя имя этого персонажа, когда дети находятся в сложной ситуации. Это эффективный прием дистанцирования.
4. *Используйте прикосновения (с любовью и уважением).* Когда мы чувствуем тепло тела человека, который нам дорог, — неважно, держит ли он нас за руку или обнимает, — это напоминает, что в нашей жизни есть люди, готовые поддержать, и мы можем на них опереться. Эта психологическая установка поможет справиться с болтовней. Прикосновения любимого человека также на подсознательном уровне стимулируют выработку эндорфинов и других химических веществ в мозгу, таких как окситоцин. Они помогают снизить уровень стресса. Разумеется, для достижения подобного эффекта прикосновения должны быть желанными.
5. *Станьте плацебо для других людей.* Окружающие способны сильно влиять на наши убеждения, в частности — насколько мы способны справиться

с болтовней и как быстро. Вы можете использовать этот полезный прием межличностного общения, с оптимизмом внушая другим, что их состояние улучшится. Это повлияет на их ожидания в отношении внутренней болтовни.

Инструменты, чтобы получить поддержку

1. *Сформируйте группу советчиков.* Первый шаг, чтобы максимально эффективно использовать свое окружение, — определить, к кому стоит обратиться за поддержкой. Это должны быть люди, способные удовлетворить как эмоциональные, так и когнитивные потребности. В зависимости от рода вашей проблемы кандидаты на эту роль тоже могут быть разными. Если у вас проблемы на работе, вероятно, сможет помочь коллега, тогда как с личными вопросами способен разобраться ваш партнер. Чем больше у вас будет знакомых, к которым можно обратиться за поддержкой по определенному вопросу, тем лучше. Сформируйте группу советчиков или доверенных лиц, к которым сможете обращаться с разными проблемами в те моменты, когда внутренний голос срывается с цепи.
2. *Используйте физический контакт.* Необязательно ждать, пока кто-нибудь вас погладит или обнимет. Теперь, когда вы знаете об исцеляющей силе прикосновений, вы можете использовать эти знания. Попросите кого-нибудь обнять вас или пожать вам руку. Более того, получить желаемый эффект можно и не обращаясь к окружающим. Обнимите приятный на ощупь предмет, например плюшевого мишку или любую другую милую вам вещь, и это поможет.

3. *Смотрите на фотографии близких людей.* Когда мы вспоминаем о тех, кому мы дороги, мы осознаем, что есть люди, к которым можно обратиться за поддержкой в трудную минуту. Именно поэтому, когда внутренний оратор начинает болтать, фотографии близких помогают успокоить внутреннее волнение.
4. *Примите участие в ритуале вместе с другими.* Хотя многие ритуалы можно совершать и в одиночку, участие в ритуале вместе с другими людьми часто оказывает более эффективное воздействие (например, коллективная медитация или молитва, командный ритуал перед игрой или даже провозглашение тостов в компании друзей с использованием одних и тех же действий и слов). Это позволяет почувствовать поддержку и собственную ценность и притупляет ощущение одиночества.
5. *Сведите к минимуму пассивное использование соцсетей.* Пассивный просмотр тщательно отобранной информации о жизни других пользователей в Facebook, Instagram и на других подобных платформах может запустить саморазрушающие завистливые мысли. Один из способов ограничить подобное воздействие — контролировать *пассивное* использование соцсетей. *Активно* используйте их для связи с другими пользователями в удобное для вас время.
6. *Используйте соцсети, чтобы получить поддержку.* Несмотря на то что социальные сети способны провоцировать увеличение активности внутреннего голоса, они также дают уникальную возможность расширить перспективу и обрести поддержку. В последнем случае будьте осторожны, делаясь своими негативными эмоциями в соцсетях. Вы можете рассказать о чем-то, что огорчит других людей, или о чем вы потом пожалеете сами.

Инструменты, которые можно найти в окружении

1. *Наведите порядок.* Когда внутренний голос излишне активизируется, мы чувствуем, что теряем контроль. Мы попадаем во власть собственных мыслей. В таком случае ощущение контроля можно вернуть, приведя в порядок свое окружение. Можно сделать это разными способами. Например, убраться в рабочем кабинете или дома, составить список дел, рассортировать окружающие вас предметы. Выберите свой вариант, который поможет вернуть ощущение контроля над своими мыслями.
2. *Чаще наблюдайте за природой.* Проводя время на природе, вы восстанавливаете ограниченные ресурсы нашего внимания, которые необходимы в борьбе с болтовней. Если вас затягивает внутренний монолог, отправляйтесь на прогулку по зеленым улицам или в парк. Если это невозможно, посмотрите на компьютере видеоролик с изображением природы, полюбуйтесь фотографией пейзажа или послушайте записи звуков природы. Вы можете окружить свой дом и рабочее место зеленью, которая благотворно действует на настрой внутреннего голоса.
3. *Стремитесь испытать благоговейный трепет.* Благоговейный трепет позволяет нам не заикливаться на собственных проблемах и взглянуть на них под другим углом. Разумеется, разные люди испытывают это ощущение в разных ситуациях. Кого-то вдохновляют воспоминания о блестящих достижениях детей. Кого-то — великие произведения искусства. Выясните, что вызывает у вас благоговейный трепет, и когда внутренний болтун начинает трещать, обратитесь к этому чувству. Вы даже можете наполнить свое окружение предметами, при взгляде на которые будете испытывать благоговейный трепет.

Благодарности

Зерно, из которого вырос этот труд, заронил мой отец 37 лет назад, посоветовав «искать ответ в себе». Пока я писал книгу, я постоянно слышал его голос.

Благодарю своих студентов, партнеров и коллег (их слишком много, чтобы перечислять здесь). Без вас не было бы этой книги. Работать с вами — великая честь. Надеюсь, эта книга, вдохновленная вашей мудростью, принесет пользу и другим людям.

Сложно представить, как бы я завершил эту работу без поддержки семьи. Моя жена, Лара, терпеливо слушала рассказы о книге ежедневно в течение нескольких лет. Она прочла ее от корки до корки и никогда не переставала меня подбадривать. Я содрогаюсь, думая о том, как выглядели бы наши дети без ее участия (наверное, сидели бы в рваной одежде в школе, удивляясь, почему я их не забираю). Не знаю, что я делал бы без нее. Уверен, что мой тесть, Бэзил, даже не представлял, во что ввязывается, когда предложил обращаться к нему за советом. Скажу только, что я поймал его на слове. Благодарю за любовь и поддержку. Мама, Ирма, Карен, Иэн, Лила и Оуэн — спасибо, что мирились с моим отсутствием и не (слишком) осуждали за то, что я работаю в отпуске. Люблю всех вас.

Даг Абрамс, мой непревзойденный литературный агент, не только гениален, находчив и высок. У него чудесное сердце. Его стремление сделать мир лучше воодушевляет. Даг раньше меня понял, какой должна быть книга, и неустанно трудился, чтобы реализовать этот проект. Его голос также

сопровождал меня во время работы. Аарон Шулман сначала был моим литературным консультантом, а затем превратился в близкого друга. Он научил меня писать для широкой аудитории, открыл секрет, где искать интересные истории, при необходимости оживлял мой слог и помогал довести работу до конца. Он был для меня безупречным литературным гидом.

Лара Лав дала пронизательный отзыв о каждой главе, терпеливо объясняла устройство издательского бизнеса и потратила бесчисленное количество времени на разговоры со мной. Ее доброе отношение и мудрость превратили процесс работы над книгой в удовольствие.

О сотрудничестве с таким человеком, как Тим Дагган, мой редактор из Penguin Random House, можно только мечтать. Прозорливый, терпеливый и равнодушный, он поддерживал меня в работе над книгой с самого начала нашего сотрудничества и до конца. Его меткие замечания и ненавязчивые советы переработать те или иные места преобразовали мою рукопись. Я буду вечно благодарен за то, что мне представилась возможность поработать с этим человеком. Надеюсь, это было не в последний раз.

Меня трогают воспоминания обо всех, кто помогал мне в работе над книгой. Джоэль Рикетт, мой редактор в Великобритании, не раз давал свои меткие комментарии. Его предложение, что на каждой странице читателя должно посещать некое озарение, стало для меня руководством к действию. А попытка проанализировать, как болтовня проявляется в мечтах, вылилась в мой любимый экскурс. Уилл Вулфслау прочитал все главы и оставил множество комментариев, которые в итоге сделали книгу лучше. Обри Мартинсон (вместе с Уиллом) искусно сопровождала рукопись до момента ее публикации и держала меня в курсе на каждом этапе. Молли Стёрн продвигала книгу с того момента, как увидела

ее проект. Рэйчел Клейман, Эмма Бэрри и Джиллиан Блейк невероятно помогли мне в написании некоторых глав. Их советы сделали мой труд глубже, за что я им очень благодарен. И наконец, Ивэн Нестерак, настоящий вундеркинд в области проверки фактов. Благодаря его дотошности я мог спать спокойно, зная, что все, о чем я написал, выверено до последней детали.

Idea Architects — литературное агентство, его сотрудники — проницательные умы, обожающие свою работу. Рэйчел Ньюман, Тай Лав, Коди Лав, Джанелль Джулиан, Бу Принц, Мэрайя Сэнфорд, Кэтрин Ваз, Кэлси Шеронас, Эсме Швалль-Вейганд — спасибо вам и вашим коллегам за помощь! Кроме того, благодарю Стива Мессину, Ингрид Стернер, Роберта Сайека, Линнею Нольмюллер, Салли Франклин, Элизабет Рендфлайш, Криса Брэнда, Джули Сеплер, Дайану Мессина и Рэйчел Элдрич из Penguin Random House. Спасибо Лии Фелтхэм и Сирене Назарет из Ebury, подразделения Penguin Random House в Великобритании. Эбнер Штайн и Marsh Agency помогали распространять информацию о книге по всему миру. Я очень признателен Каспиану Дэннису, Сэнди Вайолет, Фелисити Эмор, Саре Макфэдден, Салиане Сент-Клэр, Камилле Ферье, Джемме Макдонах и Монике Калиньяно за упорный труд над этим проектом вместе с остальными членами команд двух агентств.

Уолтер Мишель покинул нас прежде, чем успел прочесть мою книгу. Но ее страницы пронизаны его философией. С Озлем Айдук мы были близкими друзьями и партнерами по исследованиям с первого дня учебы в магистратуре. Ее дружба и поддержка постоянно стимулировали меня продолжать работу над проектом. Ей я обязан написанием многих глав «Внутреннего голоса».

Анжела Дакворт — самый занятой ученый из тех, с кем я знаком. И все же она всегда мне перезванивала (иногда

спустя несколько минут после моего звонка), и я всегда мог рассчитывать на мудрый совет и искреннюю поддержку. Дэвид Мейер всегда выслушивал мои бесконечные истории во время наших еженедельных встреч. Джеймс Мозер — непревзойденный творческий партнер, снабжавший меня клиническими данными по некоторым вопросам, с которыми я столкнулся (в процессе написания книги, а не в личной жизни). Когда в магистратуре я познакомился с Джамилем Заки, я и не подозревал, что мы одновременно закончим писать книги. Он был моим главным советчиком в процессе написания «Болтовни».

Адам Грант, Сьюзан Кейн, Дэн Пинк, Дэн Хиф, Джейн Макгонигал, Мария Конникова, Адам Элтер, Элисса Эпель, Соня Любомирски, Дэйв Эванс, Том Бойс, Джеймс Доти, Джон Барг, Скотт Соненшайн и Энди Молински оказывали мне невероятную поддержку с самого начала. Спасибо вам всем за добрые слова.

Десятки людей великодушно поделились со мной своими потрясающими историями. Я благодарю их всех. Без них моя книга была бы совсем другой.

Мне повезло работать вместе с теми, кто не только талантлив, но и готов пожертвовать своим временем. Джон Джонидес, Сьюзан Джельман, Оскар Ибарра, Люк Хайд, Джасинта Бихер, Гал Шеппес, Дэниэл Виллингхэм, Дэвид Даннинг, Стив Коул, Ариана Орвелл, Марк Берман, Ради Мендоса Дентон, Эндрю Ирвин, Минг Куо, Эми Гордон, Марк Сири, Скотт Пейдж, Лу Пеннер, Ник Хоффман, Дик Нисбетт, Шинобу Китаяма, Стэфани Карлсон, Рэйчел Уайт, Крэйг Андерсон, Джанет Ким, Бернар Риме, Уолтер Соуден, Филипп Вердун и Тор Вейджер помогали мне в процессе написания книги. Кроме того, выражаю признательность Мичиганскому университету, уникальному заведению, где преподавательский состав побуждает задавать действительно

важные вопросы. Без поддержки этого вуза я не смог бы провести бóльшую часть исследований, о которых рассказываю в этой книге. Благодарю сотрудников Национального института здравоохранения, Национальный научный фонд, школу Ривердейла, платформы Character Lab, Facebook, фонд имени Джона Темплтона за оказанную поддержку. Разумеется, точки зрения, изложенные в этой книге, принадлежат мне и могут не совпадать с политикой перечисленных организаций.

И наконец, спасибо Майе и Дэни. Худшим для меня при работе над книгой (без сомнения) было осознавать, что это время мы могли бы провести вместе. Спасибо вам за любовь и терпение. Я снова с вами!

Примечания

Эпиграфы

1. Cathleen Falsani. “Transcript: Barack Obama and the God Factor Interview,” Sojourners, March 27, 2012, sojo.net/articles/transcript-barack-obama-and-god-factor-interview.
2. Хэррис Д. Подонок в вашей голове. Избавьтесь от пожирающего вашего счастья! — АСТ, 2015.

Предисловие

1. Вечерние новости телеканала CBS. Боль отверженных — реальная боль. Выпуск новостей CBS 29 марта 2011, Источник: www.cbsnews.com/news/pain-of-rejection-real-pain-for-the-brain/. Отрывок можно посмотреть здесь: selfcontrol.psych.lsa.umich.edu/wp-content/uploads/2017/08/Why-does-a-broken-heart-physically-hurt.mp4.
2. Central evolutionary advances: Janet Metcalfe and Hedy Kober. “Self-Reflective Consciousness and the Projectable Self,” in The Missing Link in Cognition: Origins of Self-Reflective Consciousness, ed. H.S. Terrace and J. Metcalfe (Oxford: Oxford University Press, 2005), 57–83.
3. Большинство тезисов, изложенных в этом абзаце, мы подробно рассмотрим в других главах со ссылками на источники. Влияние внутренней болтовни на старение на клеточном уровне описано в примечании 56 к главе 2.
4. Matthew A. Killingsworth and Daniel T. Gilbert. “A Wandering Mind Is an Unhappy Mind,” Science 330 (2010): 932; Peter Felsman et al. “Being Present: Focusing on the Present

Predicts Improvements in Life Satisfaction but Not Happiness,” *Emotion* 17 (2007): 1047–1051; Michael J. Kane et al. “For Whom the Mind Wanders, and When, Varies Across Laboratory and Daily-Life Settings,” *Psychological Science* 28 (2017): 1271–1289. Как отмечают Кейн и его соавторы, степень блужданий нашего разума у всех людей отличается. В главе я привожу усредненные показатели, это справедливо и в отношении других статистических данных, используемых в книге.

5. Опубликованная в 2001 году работа Маркуса Рэйчела о «пассивном режиме» спровоцировала целый ряд исследований в этой области. Marcus E. Raichle et al. “A Default Mode of Brain Function,” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 98 (2001): 676–682. Дальнейшие исследования установили взаимосвязь между пассивным режимом и блуждающим разумом: Malia F. Mason et al. “Wandering Minds: The Default Network and Stimulus-Independent Thought,” *Science* 315 (2007): 393–395. Также см.: Kalina Christoff et al. “Experience Sampling During fMRI Reveals Default Network and Executive System Contributions to Mind Wandering,” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 106 (2009): 8719–8724.
6. Как я объясняю в главе 1, пассивный режим не ограничен вербальным мышлением. Например, мы можем быть погружены в процесс визуального пространственного мышления, в то время как разум блуждает. Тем не менее вербальный компонент — центральное звено блуждающего разума. Например, в одном из первых серьезных исследований на эту тему Эрик Клиндер и У. Майлз Кокс пришли к выводу, что «любая мысль обычно в какой-то степени сопровождается внутренним монологом». Вот как они это сформулировали: «Я разговаривал с собой, пока думал». Исследователи также отметили, что

- «внутренние монологи — такая же распространенная особенность потока мыслей, как и визуальные изображения». Eric Klinger and W. Miles Cox. “Dimensions of Thought Flow in Everyday Life,” *Imagination, Cognition, and Personality* 7 (1987): 105–128. Также см.: Christopher L. Heavey and Russell T. Hurlburt. “The Phenomena of Inner Experience,” *Consciousness and Cognition* 17 (2008): 798–810; и David Stawarczyk, Helena Cassol and Arnaud D’Argembeau. “Phenomenology of Future-Oriented Mind-Wandering Episodes,” *Frontiers in Psychology* 4 (2013): 1–12.
7. Halvor Eifring. “Spontaneous Thought in Contemplative Traditions,” in *The Oxford Handbook of Spontaneous Thought: Mind-Wandering, Creativity, and Dreaming*, ed. K. Christoff and K. C. R. Fox (New York: Oxford University Press, 2018), 529–538. Эйфрин представляет спонтанное мышление как разновидность блуждающего разума, который, как отмечено выше (см. примечание 6 к Предисловию), часто подразумевает внутренний монолог. Некоторые ученые рассматривали вопрос в более широком масштабе, предполагая, что внутренний монолог играет значительную роль в истории религии. Например, Кристофер Кук отмечает: «...неоспоримо, что в современной религии считается, что некоторые голоса происходят из божественного источника». Christopher C. H. Cook. *Hearing Voices, Demonic and Divine* (London: Routledge, 2019). Для получения дополнительной информации см.: Daniel B. Smith. *Muses, Madmen and Prophets: Hearing Voices and the Borders of Sanity* (New York: Penguin Books, 2007); T. M. Luhrmann, Howard Nusbaum and Ronald Thisted. “The Absorption Hypothesis: Learning to Hear God in Evangelical Christianity,” *American Anthropologist* 112 (2010): 66–78; Charles Fernyhough. *The Voices Within: The History and Science of How We Talk to Ourselves* (New York: Basic Books, 2016); и Douglas J. Davies. “Inner Speech and

- Religious Traditions,” in *Theorizing Religion: Classical and Contemporary Debates*, ed. James A. Beckford and John Wallis (Aldershot, England: Ashgate Publishing, 2006), 211–223.
8. K. Majier et al. “Auditory Hallucinations Across the Lifespan: A Systematic Review and Meta-Analysis,” *Psychological Medicine* 48 (2018): 879–888.
 9. Ron Netsell and Klaas Bakker. “Fluent and Dysfluent Inner Speech of Persons Who Stutter: Self-Report,” неопубликованная рукопись Университета штата Миссури (2017). Для получения дополнительной информации см.: M. Perrone-Bertolotti et al. “What Is That Little Voice Inside My Head? Inner Speech Phenomenology, Its Role in Cognitive Performance, and Its Relation to Self-Monitoring,” *Behavioural Brain Research* 261 (2014): 220–239, и Charles Fernyhough. *The Voices Within: The History and Science of How We Talk to Ourselves*. Однако есть подтверждения того, что заикающиеся люди во время внутреннего монолога сталкиваются с такими же трудностями, как и при разговоре вслух, когда их просят повторить скороговорку; “Investigating the Inner Speech of People Who Stutter: Evidence for (and Against) the Covert Repair Hypothesis,” *Journal of Communication Disorders* 44 (2011): 246–260.
 10. Глухие, которые общаются на языке жестов, тоже разговаривают сами с собой, но их речь и похожа на тот же процесс у слышащих, и отличается от него. Margaret Wilson and Karen Emmorey. “Working Memory for Sign Language: A Window into the Architecture of the Working Memory System,” *Journal of Deaf Studies and Deaf Education* 2 (1997): 121–130; Perrone-Bertolotti et al. “What Is That Little Voice Inside My Head?”; и Helene Loevenbruck et al. “A Cognitive Neuroscience View of Inner Language: To Predict and to Hear, See, Feel,” in *Inner Speech: New Voices*, ed. P. Langland-Hassan and Agustín Vicente (New York: Oxford University Press, 2019), 131–167. Например, в ходе одного

исследования с использованием нейровизуализации ученые выяснили: когда глухих людей просили закончить предложение, напевая про себя (например, «Я — ...»), то у них активировались те же отделы левой префронтальной коры головного мозга, что отвечают за функцию речи у слышащих. Philip K. McGuire et al. “Neural Correlates of Thinking in Sign Language,” *NeuroReport* 8 (1997): 695–698. Это открытие закономерно дополняет результаты исследования, авторы которого обнаружили, что у слышащих в процессе речи и у глухих при общении на языке жестов задействованы одни и те же отделы мозга. Чтобы понять, почему речь и язык жестов активируют одни и те же нейронные связи, полезно вспомнить, что оба этих метода общения построены на *одних и тех же* принципах (морфология, синтаксис, семантика и фонология): Laura Ann Petitto et al. “Speech-Like Cerebral Activity in Profoundly Deaf People Processing Signed Languages: Implications for the Neural Basis of Human Language,” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 97 (2000): 13961–13966.

11. Исследование Rodney J. Korba. “The Rate of Inner Speech,” *Perceptual and Motor Skills* 71 (1990): 1043–1052, в ходе которого участников просили записать ход рассуждений внутреннего голоса при решении сюжетной задачи и затем зачитать его. Участники мысленно оформляли решение с помощью речи примерно в 11 раз быстрее, чем вслух. Это исследование демонстрирует, что, хотя мы и способны думать полными предложениями, внутренний монолог принимает более концентрированную форму и звучит намного быстрее, чем наша речь. Более подробную информацию см.: Simon McCarthy Jones and Charles Fernyhough. “The Varieties of Inner Speech: Links Between Quality of Inner Speech and Psychopathological Variables in a Sample of Young Adults,” *Consciousness and Cognition* 20 (2011): 1586–1593.

12. Понятие «речи современных президентов США» подразумевает выступления всех президентов с 2001 по 2020 год. Я взял все имеющиеся данные за этот период. Gerhard Peters. “Length of State of the Union Address in Minutes (from 1966),” in The American Presidency Project, ed. John T. Woolley and Gerhard Peters (Santa Monica, CA: University of California, 1999–2020). Источник: <https://www.presidency.ucsb.edu/node/324136/>.
13. Исторически сложилось, что психологи использовали разные термины для обозначения на первый взгляд похожих процессов, связанных с внутренним монологом (например, руминация, обработка произошедших событий, привычный негативный самоанализ, хронический стресс, тревожность). Хотя все эти термины, относящиеся к повторяющемуся процессу негативного мышления, значительно различаются (например, руминация фокусируется на прошлом, а тревожность имеет отношение к будущему), ученые часто считают их элементами общего понятия — пресервативного мышления, или повторяющегося негативного мышления. В этой книге я использую термин «болтовня». Для получения более подробной информации см.: Jos F. Brosschot, William Gerin and Julian F. Thayer. “The Perseverative Cognition Hypothesis: A Review of Worry, Prolonged Stress-Related Physiological Activation, and Health,” *Journal of Psychosomatic Research* 60 (2006): 113–124; и Edward R. Watkins. “Constructive and Unconstructive Repetitive Thought,” *Psychological Bulletin* 134 (2008): 163–206.

Глава 1. Почему мы говорим сами с собой

1. Точные даты проекта указаны на странице Э. Ирвинга на сайте Манчестерского университета: [www.research.manchester.ac.uk/portal/en/researchers/andrew-irving\(109e5208-716e-42e8-8d4f-578c9f556cd9\)/projects.html?period=finished](http://www.research.manchester.ac.uk/portal/en/researchers/andrew-irving(109e5208-716e-42e8-8d4f-578c9f556cd9)/projects.html?period=finished).

2. Интервью профессора Э. Ирвинга журналу New York Stories, 10 июня 2013, сайт организации Wenner-Gren Foundation. Источник: wennergren.org/2013/06/interview-dr-andrew-irving-new-york-stories/; и Andrew Irving, *The Art of Life and Death: Radical Aesthetics and Ethnographic Practice* (New York: Hau Books, 2017).
3. Более подробную информацию о полевых исследованиях Э. Ирвинга в Африке см. в статье “Strange Distance: Towards an Anthropology of Interior Dialogue,” *Medical Anthropology Quarterly* 25 (2011): 22–44; а также Sydney Brownstone. “For ‘New York Stories,’ Anthropologist Tracked 100 New Yorkers’ Inner Monologues Across the City,” *Village Voice*, May 1, 2013.
4. Thomas Suddendorf and Michael C. Corballis. “The Evolution of Foresight: What Is Mental Time Travel, and Is It Unique to Humans?,” *Behavioral and Brain Sciences* 30 (2007): 299–351.
5. Ирвинг отметил, что, хотя участники эксперимента думали о разных вещах, количество негативных мыслей — например, об экономической нестабильности или терроризме — было поразительным. Brownstone. “For ‘New York Stories,’ Anthropologist Tracked 100 New Yorkers’ Inner Monologues Across the City.”
6. Eric Klinger, Ernst H. W. Koster and Igor Marchetti. “Spontaneous Thought and Goal Pursuit: From Functions Such as Planning to Dysfunctions Such as Rumination,” in Christoff and Fox, *Oxford Handbook of Spontaneous Thought*, 215–232; Arnaud D’Argembeau. “Mind-Wandering and Self-Referential Thought,” там же 181–192; и A. Morin, B. Utzl and B. Hamper. “Self-Reported Frequency, Content, and Functions of Inner Speech,” *Procedia: Social and Behavioral Journal* 30 (2011): 1714–1718.
7. См. раздел «Пассивный режим» в Предисловии.
8. Michael L. Anderson. “Neural Reuse: A Fundamental Principle of the Brain,” *Behavioral and Brain Sciences* 33 (2010): 245–313.

9. Alan Baddeley. "Working Memory," *Science* 255 (1992): 556–559. Также см. Alan Baddeley and Vivien Lewis. "Inner Active Processes in Reading: The Inner Voice, the Inner Ear, and the Inner Eye," in *Interactive Processes in Reading*, ed. A. M. Lesgold и C. A. Perfetti (Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1981), 107–129; Alan D. Baddeley and Graham J. Hitch. "The Phonological Loop as a Buffer Store: An Update," *Cortex* 112 (2019): 91–106; и Antonio Chella and Arianna Pipitone. "A Cognitive Architecture for Inner Speech," *Cognitive Systems Research* 59 (2020): 287–292.
10. Nivedita Mani and Kim Plunkett. "In the Infant's Mind's Ear: Evidence for Implicit Naming in 18-Month-Olds," *Psychological Science* 21 (2010): 908–913. Более подробную информацию см. в статье Ben Alderson-Day and Charles Fernyhough "Inner Speech: Development, Cognitive Functions, Phenomenology, and Neurobiology," *Psychological Bulletin* 141 (2015); и Perrone-Bertolotti et al. "What Is That Little Voice Inside My Head?"
11. Выготский Л. Мышление и речь — Национальное образование, 2016. Также см.: Alderson-Day and Fernyhough. "Inner Speech"; и Perrone-Bertolotti et al. "What Is That Little Voice Inside My Head?"
12. Исследования, подчеркивающие сложную роль родителей в процессе социализации. См. W. Andrew Collins et al. "Contemporary Research on Parenting: The Case for Nature and Nurture," *American Psychologist* 55 (2000): 218–232. Последние сведения о том, какую роль играют родители в эмоциональной жизни детей, почерпнуты из обширного метаанализа, который обнаружил явную взаимосвязь между поведением родителей и некоторыми приемами эмоционального приспособления. См. Michael M. Barger et al. "The Relation Between Parents' Involvement in Children's Schooling and Children's Adjustment: A Meta-analysis," *Psychological Bulletin* 145 (2019): 855–890.

13. Более подробную информацию о том, какую роль играет речь в распространении культурных идей, см. в материалах Susan A. Gelman and Steven O. Roberts. "How Language Shapes the Cultural Inheritance of Categories," *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 114 (2017): 7900–7907; и статье Roy Baumeister and E. J. C. Masicampo. "Conscious Thought Is for Facilitating Social and Cultural Interactions," *Psychological Review* 117 (2010): 945–971.
14. Hazel R. Markus and Shinobu Kitayama. "Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation," *Psychological Review* 98 (1991): 224–253.
15. Adam B. Cohen. "Many Forms of Culture," *American Psychologist* 64 (2009): 194–204.
16. Laura E. Berk and Ruth A. Garvin. "Development of Private Speech Among Low-Income Appalachian Children," *Developmental Psychology* 20 (1984): 271–286; Laura E. Berk. "Children's Private Speech: An Overview of Theory and the Status of Research," in *Private Speech: From Social Interaction to Self-Regulation*, eds. Rafael M. Diaz and Laura E. Berk (New York: Psychology Press, 1992), 17–54.
17. Paige E. Davis, Elizabeth Meins and Charles Fernyhough. "Individual Differences in Children's Private Speech: The Role of Imaginary Companions," *Journal of Experimental Child Psychology* 116 (2013): 561–571.
18. Amanda Grenell and Stephanie M. Carlson. "Pretense," in *The Sage Encyclopedia of Contemporary Early Childhood Education*, ed. D. Couchenour and J. K. Chrisman (New York: Sage, 2016), 1075–1077.
19. В качестве показательных исследований см.: Arnaud D'Argembeau, Olivier Renaud and Martial Van der Linden. "Frequency, Characteristics, and Functions of Future-Oriented Thoughts in Daily Life," *Applied Cognitive Psychology* 25 (2011): 96–103; Alain Morin, Christina Duhnych

- and Famira Racy. "Self-Reported Inner Speech Use in University Students," *Applied Cognitive Psychology* 32 (2018): 376–382; и Akira Miyake et al. "Inner Speech as a Retrieval Aid for Task Goals: The Effects of Cue Type in the Random Task Cuing Paradigm," *Acta Psychologica* 115 (2004): 123–142. Также см.: Adam Winsler. "Still Talking to Ourselves After All These Years: A Review of Current Research on Private Speech," in *Private Speech, Executive Functioning, and the Development of Verbal Self-Regulation*, ed. A. Winsler, C. Fernyhough and I. Montero (New York: Cambridge University Press, 2009), 3–41.
20. D'Argembeau, Renaud and Van der Linden. "Frequency, Characteristics, and Functions of Future-Oriented Thoughts in Daily Life"; D'Argembeau. "Mind-Wandering and Self-Referential Thought"; и Morin, Duhnych and Racy. "Self-Reported Inner Speech Use in University Students."
21. Подробный обзор исследований в области снов Erin J. Wamsley. "Dreaming and Waking Thought as a Reflection of Memory Consolidation," in Christoff and Fox, *Oxford Handbook of Spontaneous Thought*, 457–468.
22. Kieran C. R. Fox et al. "Dreaming as Mind Wandering: Evidence from Functional Neuroimaging and First-Person Content Reports," *Frontiers in Human Neuroscience* 7 (2013): 1–18; Tracey L. Kahan and Stephen P. LaBerge. "Dreaming and Waking: Similarities and Differences Revisited," *Consciousness and Cognition* 20 (2011): 494–514; Lampros Perogamvros et al. "The Phenomenal Contents and Neural Correlates of Spontaneous Thoughts Across Wakefulness, NREM Sleep, and REM Sleep," *Journal of Cognitive Neuroscience* 29 (2017): 1766–1777; и Erin J. Wamsley. "Dreaming and Waking Thought as a Reflection of Memory Consolidation."
23. Для получения более подробной информации о том, какую роль играют сны в симулировании угроз, см.: Katja Valli and Antti Revonsuo. "The Threat Simulation Theory

- in Light of Recent Empirical Evidence: A Review,” *American Journal of Psychology* 122 (2009): 17–38; и Antti Revonsuo. “The Reinterpretation of Dreams: An Evolutionary Hypothesis of the Function of Dreaming,” *Behavioral and Brain Sciences* 23 (2001): 877–901. Также см.: J. Allan Hobson. “REM Sleep and Dreaming: Towards a Theory of Protoconsciousness,” *Nature Reviews Neuroscience* 10 (2009): 803–813.
24. Arnaud D’Argembeau et al. “Brains Creating Stories of Selves: The Neural Basis of Autobiographical Reasoning,” *Social Cognitive Affective Neuroscience* 9 (2014): 646–652; Raymond A. Mar. “The Neuropsychology of Narrative: Story Comprehension, Story Production, and Their Interrelation,” *Neuropsychologia* 42 (2004): 1414–1434; и Baumeister and Masicampo. “Conscious Thought Is for Facilitating Social and Cultural Interactions”; Kate C. McLean et al. “Selves Creating Stories Creating Selves: A Process Model of Self-Development,” *Personality and Social Psychology Review* 11 (2007): 262–278. Для получения более подробной информации о роли речи в автобиографических размышлениях см.: Robyn Fivus. “The Stories We Tell: How Language Shapes Autobiography,” *Applied Cognitive Psychology* 12 (1998): 483–487.
25. Историю Джилл Тейлор я почерпнул из ее книги «Мой инсульт был мне наукой»*, а также из выступления на конференции фонда TED, источник: www.ted.com/talks/jill_bolte_taylor_s_powerful_stroke_of_insight?language=en, цитаты приведены из обоих источников. Я благодарен Алену Морину за статью, где он анализирует случившееся с Джилл Тейлор в контексте внутреннего диалога, что и натолкнуло меня на мысль использовать этот пример: Alain Morin. “Self-Awareness Deficits

* Тейлор Д. Мой инсульт был мне наукой. История собственной болезни, рассказанная нейробиологом. М.: Corpus, Астрель, 2012.

- Following Loss of Inner Speech: Dr. Jill Bolte Taylor's Case Study," *Consciousness and Cognition* 18 (2009): 524–529.
26. Killingsworth and Gilbert. "Wandering Mind Is an Unhappy Mind."

Глава 2. Когда внутренние беседы приводят к нежелательным последствиям

1. Об этом эпизоде Рик Анкель рассказывает в своей книге. Rick Ankiel. *The Phenomenon: Pressure, the Yips, and the Pitch That Changed My Life* (New York: PublicAffairs, 2017). В моей работе приведены цитаты из нее, а также из статьи Gary Waleik. "Former MLB Hurler Remembers 5 Pitches That Derailed His Career," *Only a Game*, WBUR, May 19, 2017, www.wbur.org/onlyagame/2017/05/19/rick-ankiel-baseball; и Rick Ankiel. "Letter to My Younger Self," *The Players' Tribune*, Sept. 18, 2017, <https://www.theplayerstribune.com/en-us/articles/rick-ankiel-letter-to-my-younger-self-cardinals>.
2. Waleik. "Former MLB Hurler Remembers 5 Pitches That Derailed His Career."
3. MLB.com. YouTube: https://www.youtube.com/watch?time_continue=5&v=KDZX525CSvw&feature=emb_title.
4. Baseball-reference.com: <https://www.baseball-reference.com/players/a/ankieri01.shtml>.
5. Сайен Бейлок — один из признанных мировых экспертов в области исследования деавтоматизации сформированного двигательного навыка под воздействием сбивающих факторов. Сведения взяты из методической работы Sian L. Beilock and Rob Gray. "Why Do Athletes Choke Under Pressure?," in *Handbook of Sport Psychology*, 3rd ed., ed. G. Tenenbaum and R. C. Eklund (Hoboken, NJ: John Wiley and Sons, 2007), 425–444.
6. Michael I. Posner and Mary K. Rothbart. "Research on Attention Networks as a Model for the Integration of Psychological Science," *Annual Review of Psychology* 58 (2007): 1–23.

7. Amanda Prah. "Simone Biles Made History with Her Triple Double — Here's What That Term Actually Means," PopSugar, Aug. 15, 2019, www.popsugar.com/fitness/What-Is-Triple-Double-in-Gymnastics-46501483. Также см.: Charlotte Carroll. "Simone Biles Is First-Ever Woman to Land Triple Double in Competition on Floor," Sports Illustrated, Aug. 11, 2019, <https://www.si.com/olympics/2019/08/12/simone-biles-first-ever-woman-land-triple-double-competition-video>.
8. Beilock and Gray. "Why Do Athletes Choke Under Pressure?". Обратите внимание, что в данной работе используется другой термин для обозначения того, что я называю «сознательным контролем».
9. Sian Beilock. Choke (New York: Little, Brown, 2011).
10. Adele Diamond. "Executive Functions," Annual Review of Psychology 64 (2013): 135–168.
11. Amitai Shenhav et al. "Toward a Rational and Mechanistic Account of Mental Effort," Annual Review of Neuroscience 40 (2017): 99–124.
12. Nelson Cowan. "The Magical Mystery Four: How Is Working Memory Capacity Limited, and Why?," Current Directions in Psychological Science 19 (2010): 51–57.
13. Идея о том, что пресервативное мышление негативно влияет на способность к целенаправленной деятельности, была изучена со всех сторон. См. Michael W. Eysenck et al. "Anxiety and Cognitive Performance: Attentional Control Theory," Emotion 7 (2007): 336–353; Hannah R. Snyder. "Major Depressive Disorder Is Associated with Broad Impairments on Neuropsychological Measures of Executive Function: A Meta-analysis and Review," Psychological Bulletin 139 (2013): 81–132; и Tim P. Moran. "Anxiety and Working Memory Capacity: A Meta-analysis and Narrative Review," Psychological Bulletin 142 (2016): 831–864.

14. Nathaniel von der Embse et al. "Test Anxiety Effects, Predictors, and Correlates: A 30-Year Meta-analytic Review," *Journal of Affective Disorders* 227 (2018): 483–493.
15. Dianna T. Kenny. "A Systematic Review of Treatments for Music Performance Anxiety," *Anxiety, Stress, and Coping* 18 (2005): 183–208.
16. Alison Wood Brooks and Maurice E. Schweitzer. "Can Nervous Nelly Negotiate? How Anxiety Causes Negotiators to Make Low First Offers, Exit Early, and Earn Less Profit," *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 115 (2011): 43–54.
17. Bernard Rimé. "Emotion Elicits the Social Sharing of Emotion: Theory and Empirical Review," *Emotion Review* 1 (2009): 60–85. Часть информации взята из лекции: Bernard Rimé. "The Social Sharing of Emotion" (лекция прочитана в рамках проекта Collective Emotions in Cyberspace Consortium), YouTube, опубликовано 20 мая 2013, источник www.youtube.com/watch?v=JdCksLisfUQ.
18. Несмотря на то что результаты исследований Риме предполагают, что стремление делиться своими эмоциями характерно для всех культур, тем не менее разные народы отличаются степенью открытости. См. Archana Singh-Manoux and Catrin Finkenauer. "Cultural Variations in Social Sharing of Emotions: An Intercultural Perspective on a Universal Phenomenon," *Journal of Cross-Cultural Psychology* 32 (2001): 647–661. Также см.: Heejung S. Kim. "Social Sharing of Emotion in Words and Otherwise," *Emotion Review* 1 (2009): 92–93.
19. Подробнее см. в статье Susan Nolen-Hoeksema, Blair E. Wisco and Sonja Lyubomirsky "Rethinking Rumination," *Perspectives on Psychological Science* 3 (2008): 400–424; также см.: Thomas E. Joiner et al. "Depression and Excessive Reassurance-Seeking," *Psychological Inquiry* 10 (1999): 269–278; Michael B. Gurtman. "Depressive Affect and Disclosures

- as Factors in Interpersonal Rejection,” *Cognitive Therapy Research* 11 (1987): 87–99; и Jennifer L. Schwartz and Amanda McCombs Thomas. “Perceptions of Coping Responses Exhibited in Depressed Males and Females,” *Journal of Social Behavior and Personality* 10 (1995): 849–860.
20. Подробнее см. в статье Nolen-Hoeksema, Wisco and Lyubomirsky “Rethinking Rumination”; и Lyubomirsky et al. “Thinking About Rumination,” *Annual Review of Clinical Psychology* 11 (2015): 1–22.
 21. Подробнее о том, как напряженные социальные отношения способствуют усилению чувства социальной изоляции и одиночества, см. в статье Julianne Holt-Lunstad “Why Social Relationships Are Important for Physical Health: A Systems Approach to Understanding and Modifying Risk and Perception,” *Annual Review of Psychology* 69 (2018): 437–458; и Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith, Mark Baker, Tyler Harris and David Stephenson. “Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-analytic Review,” *Perspectives on Psychological Science* 10 (2015): 227–237.
- Более подробно о печальных последствиях одиночества и социальной изоляции см. в статье John T. Cacioppo and Stephanie Cacioppo “The Growing Problem of Loneliness,” *The Lancet* 391 (2018): 426; Greg Miller. “Why Loneliness Is Hazardous to Your Health,” *Science* 14 (2011): 138–140; и Aparna Shankar, Anne McMunn, James Banks and Andrew Steptoe. “Loneliness, Social Isolation, and Behavioral and Biological Health Indicators in Older Adults,” *Health Psychology* 30 (2011): 377–385.
22. Katie A. McLaughlin and Susan Nolen-Hoeksema. “Interpersonal Stress Generation as a Mechanism Linking Rumination to Internalizing Symptoms in Early Adolescents,” *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* 41 (2012): 584–597. Исследование Джона Качиоппо и его коллег делает

- акцент на взаимосвязи одиночества и сосредоточения на себе. John T. Cacioppo, Hsi Yuan Chen and Stephanie Cacioppo. "Reciprocal Influences Between Loneliness and Self-Centeredness: A Cross-Lagged Panel Analysis in a Population-Based Sample of African American, Hispanic, and Caucasian Adults," *Personality and Social Psychology Bulletin* 43 (2017): 1125–1135.
23. Susan Nolen-Hoeksema and Christopher G. Davis. "Thanks for Sharing That': Ruminators and Their Social Support Networks," *Journal of Personality and Social Psychology* 77 (1999): 801–814.
24. Thomas F. Denson et al. "Understanding Impulsive Aggression: Angry Rumination and Reduced Self-Control Capacity Are Mechanisms Underlying the Provocation-Aggression Relationships," *Personality and Social Psychology Bulletin* 37 (2011): 850–862; и Brad J. Bushman. "Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame? Catharsis, Rumination, Distraction, Anger, and Aggressive Responding," *Personality and Social Psychology Bulletin* 28 (2002): 724–731.
25. Brad J. Bushman et al. "Chewing on It Can Chew You Up: Effects of Rumination on Triggered Displaced Aggression," *Journal of Personality and Social Psychology* 88 (2005): 969–983.
26. Facebook Newsroom, Facebook, newsroom.fb.com/company-info/; и J. Clement. "Number of Monthly Active Twitter Users Worldwide from 1st Quarter 2010 to 1st Quarter 2019 (in Millions)," Statista, www.statista.com/statistics/282087/number-of-monthly-active-twitter-users/.
27. Mina Choi and Catalina L. Toma. "Social Sharing Through Interpersonal Media: Patterns and Effects on Emotional Well-Being," *Computers in Human Behavior* 36 (2014): 530–541; и Adriana M. Manago, Tamara Taylor and Patricia M. Greenfield. "Me and My 400 Friends: The Anatomy of College Students' Facebook Networks, Their Communication

- Patterns, and Well-Being,” *Developmental Psychology* 48 (2012): 369–380.
28. Результаты одного из исследований, которое провели мы с коллегами, ярко это иллюстрируют. Пассивное посещение Facebook (то есть просмотр информации о других пользователях) ухудшает эмоциональное состояние, тогда как активное использование того же ресурса (то есть производство информации с его помощью) — нет. См. Philippe Verduyn et al. “Passive Facebook Usage Undermines Affective Well-Being: Experimental and Longitudinal Evidence,” *Journal of Experimental Psychology: General* 144 (2015): 480–488. Более подробно см. в статье Philippe Verduyn et al. “Do Social Network Sites Enhance or Undermine Subjective Well-Being? A Critical Review,” *Social Issues and Policy Review* 11 (2017): 274–302.
 29. Jamil Zaki. *The War for Kindness: Building Empathy in a Fractured World* (New York: Crown, 2019); и Frans B. M. de Waal and Stephanie Preston. “Mammalian Empathy: Behavioural Manifestations and Neural Basis,” *Nature Reviews Neuroscience* 18 (2017): 498–509.
 30. Rimé. “Emotion Elicits the Social Sharing of Emotion.”
 31. John Suler. “The Online Disinhibition Effect,” *Cyberpsychology and Behavior* 3 (2004): 321–326; Noam Lapidot-Lefler and Azy Barak. “Effects of Anonymity, Invisibility, and Lack of Eye-Contact on Toxic Online Disinhibition,” *Computers in Human Behavior* 28 (2012): 434–443; и Christopher Terry and Jeff Cain. “The Emerging Issue of Digital Empathy,” *American Journal of Pharmaceutical Education* 80 (2016): 58.
 32. Committee on the Biological and Psychosocial Effects of Peer Victimization: Lessons for Bullying Prevention, National Academy of Sciences Report; Michele P. Hamm et al. “Prevalence and Effect of Cyberbullying on Children and Young People,” *JAMA Pediatrics*, Aug. 2015; Robin M. Kowalski et al. “Bullying in the Digital Age: A Critical Review

- and Meta-analysis of Cyberbullying Research Among Youth,” *Psychological Bulletin* 140 (2014): 1073–1137; и Robert Tokunaga. “Following You Home from School: A Critical Review and Synthesis of Research on Cyber-bullying Victimization,” *Computers in Human Behavior* 26 (2010): 277–287.
33. Достигнув максимума, эмоции обычно начинают ослабевать. Philippe Verduyn, Iven Van Mechelen and Francis Tuerlinckx. “The Relation Between Event Processing and the Duration of Emotional Experience,” *Emotion* 11 (2011): 20–28; и Philippe Verduyn et al. “Predicting the Duration of Emotional Experience: Two Experience Sampling Studies,” *Emotion* 9 (2009): 83–91.
34. Caitlin McLaughlin and Jessica Vitak. “Norm Evolution and Violation on Facebook,” *New Media and Society* 14 (2012): 299–315; и Emily M. Buehler. “‘You Shouldn’t Use Facebook for That’: Navigating Norm Violations While Seeking Emotional Support on Facebook,” *Social Media and Society* 3 (2017): 1–11.
35. Jiyoung Park et al. “When Perceptions Defy Reality: The Relationships Between Depression and Actual and Perceived Facebook Social Support,” *Journal of Affective Disorders* 200 (2016): 37–44.
36. Подробное описание двух основных ролей, которые мы играем в повседневной жизни, см. в книге Ирвинга Гоффмана: Гоффман И. Представление себя другим в повседневной жизни. — М. : Канон-Пресс-Ц, Кучково Поле, 2000. А также Mark R. Leary and Robin M. Kowalski. “Impression Management: A Literature Review and Two-Component Model,” *Psychological Bulletin* 107 (1990): 34–47.
37. Рэнди Цукерберг прекрасно описала эту особенность Facebook в интервью *The New York Times*. «Чего вы стыдитесь в своей виртуальной жизни в Facebook?» — спросил ее журналист. Рэнди ответила: «Я маркетолог. И иногда не могу забыть об этом даже в нерабочее время.

Порой друзья звонят мне и говорят: “Похоже, у тебя замечательная жизнь”. А я отвечаю: “Я же маркетолог. Я публикую лишь то, что выглядит замечательно”. Susan Dominus. “Randi Zuckerberg: ‘I Really Put Myself Out There,’ ” *New York Times*, Nov. 1, 2013, источник: www.ny-times.com/2013/11/03/magazine/randi-zuckerberg-i-really-put-myself-out-there.html.

38. Amy L. Gonzales and Jeffrey T. Hancock. “Mirror, Mirror on My Facebook Wall: Effects of Exposure to Facebook on Self-Esteem,” *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 14 (2011): 79–83.
39. Leon Festinger. “A Theory of Social Comparison Processes,” *Human Relations* 7 (1954): 117–140; и Katja Corcoran, Jan Crusius and Thomas Mussweiler. “Social Comparison: Motives, Standards, and Mechanisms,” in *Theories in Social Psychology*, ed. D. Chadee (Oxford: Wiley-Blackwell, 2011), 119–139. Иногда мы сравниваем себя с другими, чтобы понять, какую позицию занимаем в определенной области. Иногда — чтобы почувствовать себя лучше (сопоставляя себя с кем-то, кто предположительно «хуже» нас) или понять, как развиваться в важных для нас сферах жизни (объект сравнения — те, кто предположительно «лучше» нас). Кроме того, есть доказательства, что, сравнивая себя с окружающими, мы лучше узнаём себя и оцениваем.
40. Verduyn et al. “Passive Facebook Usage Undermines Affective Well-Being.”
41. Чем больше мы размышляем о том, что живем хуже других, тем печальнее последствия. Вот убедительный пример: длительное исследование, в котором приняли участие 268 молодых людей, показало, что чем чаще они сравнивали свою жизнь с жизнью других пользователей Facebook и были недовольны результатом, тем больше они об этом думали и тем более подавленными

становились. Feinstein et al. “Negative Social Comparison on Facebook and Depressive Symptoms,” *Psychology of Popular Media Culture* 2 (2013): 161–170.

Также см.: Melissa G. Hunt et al. “No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression,” *Journal of Social and Clinical Psychology* 37 (2018): 751–768; Morten Tromholt. “The Facebook Experiment: Quitting Facebook Leads to Higher Levels of Well-Being,” *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 19 (2016): 661–666; R. Mosquera et al. “The Economic Effects of Facebook,” *Experimental Economics* (2019); Holly B. Shakya and Nicholas A. Christakis. “Association of Facebook Use with Compromised Well-Being: A Longitudinal Study,” *American Journal of Epidemiology* 185 (2017): 203–211; и Cesar G. Escobar-Viera et al. “Passive and Active Social Media Use and Depressive Symptoms Among United States Adults,” *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 21 (2018): 437–443.

Исследования также свидетельствуют о том, что аналогичные выводы можно сделать в отношении других соцсетей, например Instagram. Eline Frison and Steven Eggermont. “Browsing, Posting, and Liking on Instagram: The Reciprocal Relationships Between Different Types of Instagram Use and Adolescents’ Depressed Mood,” *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 20 (2017): 603–609.

Негативные последствия зависти хорошо известны. Тем не менее это чувство нельзя назвать полностью отрицательным. В небольших дозах зависть может быть полезна, мотивируя нас самосовершенствоваться. Jens Lange, Aaron Weidman and Jan Crusius. “The Painful Duality of Envy: Evidence for an Integrative Theory and a Meta-analysis on the Relation of Envy and Schadenfreude,” *Journal of Personality and Social Psychology* 114 (2018): 572–598.

42. Почему мы продолжаем использовать социальные сети, несмотря на негативные последствия? Ответов

несколько: 1) желание оставаться в курсе жизни сообщества в любой момент может перевесить желание чувствовать себя лучше; 2) желание получить обратную связь от других людей; 3) люди часто имеют неверное представление о том, как Facebook влияет на них (например, фокусируются на положительных моментах, которые можно получить при использовании соцсетей, и не видят — а возможно, даже и не знают — тот вред, который могут им нанести подобные сервисы). Более подробную информацию см. в работе Ethan Kross and Susannah Cazaubon “How Does Social Media Influence People’s Emotional Lives?,” in *Applications of Social Psychology: How Social Psychology Can Contribute to the Solution of Real-World Problems*, eds. J. Forgas, William D. Crano and Klaus Fiedler (New York: Routledge-Psychology Press, 2020), 250–264.

43. Diana I. Tamir and Jason P. Mitchell. “Disclosing Information About the Self Is Intrinsically Rewarding,” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 109 (2012): 8038–8043.
44. Geoff MacDonald and Mark R. Leary. “Why Does Social Exclusion Hurt? The Relationship Between Social and Physical Pain,” *Psychological Bulletin* 131 (2005): 202–223; Naomi I. Eisenberger, Matthew D. Lieberman and Kipling D. Williams. “Does Rejection Hurt? An fMRI Study of Social Exclusion,” *Science* 302 (2003): 290–292.
45. Ethan Kross et al. “Social Rejection Shares Somatosensory Representations with Physical Pain,” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 108 (2011): 6270–6275.
46. Источник https://www.health.ny.gov/statistics/vital_statistics/2007/table02.htm.
47. Naomi I. Eisenberger and Steve W. Cole. “Social Neuroscience and Health: Neurophysiological Mechanisms Linking

- Social Ties with Physical Health,” *Nature Neuroscience* 15 (2012): 669–674; и Gregory Miller, Edith Chen and Steve W. Cole. “Health Psychology: Developing Biologically Plausible Models Linking the Social World and Physical Health,” *Annual Review of Psychology* 60 (2009): 501–524.
48. Michele Hellebuyck et al. “Workplace Health Survey,” *Mental Health America*, источник: www.mhanational.org/sites/default/files/Mind%20the%20Workplace%20-%20MHA%20Workplace%20Health%20Survey%202017%20FINAL.pdf.
49. Чтобы понять, как пресервативное мышление, которое часто принимает форму вербальной руминации и тревоги (см. предисловие), поддерживает стрессовое состояние, см. статью Brosschot, Gerin and Thayer “Perseverative Cognition Hypothesis”; Jos F. Brosschot. “Markers of Chronic Stress: Prolonged Physiological Activation and (Un)conscious Perseverative Cognition,” *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 35 (2010): 46–50; и Cristina Ottaviani et al. “Physiological Concomitants of Perseverative Cognition: A Systematic Review and Meta-analysis,” *Psychological Bulletin* 142 (2016): 231–259.
50. Andrew Steptoe and Mika Kivimaki. “Stress and Cardiovascular Disease,” *Nature Reviews Cardiology* 9 (2012): 360–370; Suzanne C. Segerstrom and Gregory E. Miller. “Psychological Stress and the Human Immune System: A Meta-analytic Study of 30 Years of Inquiry,” *Psychological Bulletin* 130 (2004): 601–630; Bruce S. McEwen. “Brain on Stress: How the Social Environment Gets Under the Skin,” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 109 (2012): 17180–17185; Ronald Glaser and Janice Kiecolt-Glaser. “Stress-Induced Immune Dysfunction: Implications for Health,” *Nature Reviews Immunology* 5 (2005): 243–251; Edna Maria Vissoci Reiche, Sandra Odebrecht Vargas Nunes and Helena Kaminami Morimoto. “Stress, Depression, the Immune System, and Cancer,” *Lancet Oncology*

- 5 (2004): 617–625; A. Janet Tomiyama. “Stress and Obesity,” *Annual Review of Psychology* 70 (2019): 703–718; и Gregory E. Miller et al. “A Functional Genomic Fingerprint of Chronic Stress in Humans: Blunted Glucocorticoid and Increased NF- κ B Signaling,” *Biological Psychiatry* 15 (2008): 266–272.
51. Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith and J. Bradley Layton. “Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review,” *PLOS Medicine* 7 (2010): e1000316.
 52. Susan Nolen-Hoeksema and Edward R. Watkins. “A Heuristic for Developing Transdiagnostic Models of Psychopathology: Explaining Multifinality and Divergent Trajectories,” *Perspectives on Psychological Science* 6 (2011): 589–609; Katie A. McLaughlin et al. “Rumination as a Transdiagnostic Factor Underlying Transitions Between Internalizing Symptoms and Aggressive Behavior in Early Adolescents,” *Journal of Abnormal Psychology* 123 (2014): 13–23; Edward R. Watkins. “Depressive Rumination and Co-morbidity: Evidence for Brooding as a Transdiagnostic Process,” *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 27 (2009): 160–75; Douglas S. Mennin and David M. Fresco. “What, Me Worry and Ruminate About DSM-5 and RDoC? The Importance of Targeting Negative Self-Referential Processing,” *Clinical Psychology: Science and Practice* 20 (2013): 258–267; и Brosschot. “Markers of Chronic Stress.”
 53. Проводя аналогию между экспрессией генов и игрой на музыкальном инструменте, я ориентировался на ряд источников. Jane Qiu. “Unfinished Symphony,” *Nature* 441 (2006): 143–145; и исследование Научного центра здоровья Техасского университета в Сан-Антонио “Study Gives Clue as to How Notes Are Played on the Genetic Piano,” *EurekAlert!*, 12 мая 2011 года, источник: www.eurekalert.org/pub_releases/2011-05/uoth-sgc051011.php.
 54. Steven W. Cole. “Social Regulation of Human Gene Expression,” *American Journal of Public Health* 103 (2013):

- S84–S92. В качестве источника я также использовал речь, которую Стив произнес в Стэнфорде: “Meng-Wu Lecture” (лекция в научно-образовательном центре по исследованию сострадания и альтруизма, 12 ноября 2013 года), источник: ccare.stanford.edu/videos/meng-wu-lecture-steve-cole-ph-d/.
55. George M. Slavich and Michael R. Irwin. “From Stress to Inflammation and Major Depressive Disorder: A Social Signal Transduction Theory of Depression,” *Psychological Bulletin* 140 (2014): 774–815; Steve W. Cole et al. “Social Regulation of Gene Expression in Human Leukocytes,” *Genome Biology* 8 (2007): R189; и Gregory E. Miller, Edith Chen and Karen J. Parker. “Psychological Stress in Childhood and Susceptibility to the Chronic Diseases of Aging: Moving Towards a Model of Behavioral and Biological Mechanisms,” *Psychological Bulletin* 137 (2011): 959–997.
56. Есть еще один способ, с помощью которого внутренний монолог опутывает ДНК своими щупальцами. Он воздействует на теломеры. Теломеры — это концевые участки хромосом, которые предохраняют ДНК от разрушения и влияют на наше здоровье и долголетие. Короткие теломеры провоцируют развитие целого ряда возрастных болезней. К счастью, в нашем теле есть специальный фермент — теломераза, который сохраняет длину теломер. Проблема в том, что гормоны стресса, например кортизол, истощают запасы теломеразы в организме и ускоряют процесс укорачивания теломер.

В 2004 году лауреат Нобелевской премии Элизабет Блэкберн, Элисса Эпель и их коллеги опубликовали очень важное исследование, подтверждающее взаимосвязь между стрессом, который женщины испытывали в течение десяти месяцев, и длиной теломер. Как и ожидалось, чем сильнее был стресс — а он, как мы знаем, запускает внутренний монолог, который, в свою очередь,

провоцирует хронический стресс, — тем короче были теломеры. Более того, разница в длине теломер у женщин, которые испытывали самый сильный стресс, и женщин, которые переживали меньше, соответствовала временному промежутку, превышающему десять лет. Elissa S. Epel et al. “Accelerated Telomere Shortening in Response to Life Stress,” *Proceedings of the National Academy of Sciences* 101 (2004): 17312–17315.

Более подробно см. в книге: Блэкберн Э., Эпель Э. Эффект теломер. — М. : Эксмо, 2017. Также см.: Elizabeth Blackburn, Elissa S. Epel and Jue Lin. “Human Telomere Biology: A Contributory and Interactive Factor in Aging, Disease Risks, and Protection,” *Science* 350 (2015): 1193–1198; и Kelly E. Rentscher et al. “Psychosocial Stressors and Telomere Length: A Current Review of the Science,” *Annual Review of Public Health* 41 (2020): 223–245.

57. Matt Kelly. “This Thirty-Nine-Year-Old Is Attempting a Comeback,” *MLB.com*, August 2, 2018, источник: <https://www.mlb.com/news/rick-ankiel-to-attempt-comeback-c288544452> (retrieved February 9, 2020).

Глава 3. Взгляд со стороны

1. С целью сохранения анонимности я изменил имя студентки и некоторые детали этой истории. Все остальное — чистая правда. Я также использовал доступные данные из досье, которые здесь не цитирую, чтобы сохранить конфиденциальность.
2. Ethan Kross et al. “Coping with Emotions Past: The Neural Bases of Regulating Affect Associated with Negative Autobiographical Memories,” *Biological Psychiatry* 65 (2009): 361–366; и Ayna Baladi Nejad, Philippe Fossati and Cedric Lemogne. “Self-Referential Processing, Rumination, and Cortical Midline Structures in Major Depression,” *Frontiers in Human Neuroscience* 7 (2013): 666.

3. Ethan Kross and Özlem Ayduk. "Self-Distancing: Theory, Research, and Current Directions," in *Advances in Experimental Social Psychology*, eds. J. Olson and M. Zanna (Amsterdam: Elsevier, 2017), 81–136; и John P. Powers and Kevin S. LaBar. "Regulating Emotion Through Distancing: A Taxonomy, Neurocognitive Model, and Supporting Meta-analysis," *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 96 (2019): 155–173.
4. См. статью Daniel T. Gilbert et al. "Immune Neglect: A Source of Durability Bias in Affective Forecasting," *Journal of Personality and Social Psychology* 75 (1998): 617–638 для получения вводной информации о иммунной системе сознания.
5. Walter Mischel. *The Marshmallow Test: Mastering Self-Control* (New York: Little, Brown, 2014); и Walter Mischel, Yuchi Shoda and Monica Rodriguez. "Delay of Gratification in Children," *Science* 244 (1989): 933–938.
6. Özlem Ayduk, Walter Mischel and Geraldine Downey. "Attentional Mechanisms Linking Rejection to Hostile Reactivity: The Role of 'Hot' Versus 'Cool' Focus," *Psychological Science* 13 (2002): 443–448. Также см.: Cheryl L. Rusting and Susan Nolen-Hoeksema. "Regulating Responses to Anger: Effects of Rumination and Distraction on Angry Mood," *Journal of Personality and Social Psychology* 74 (1998): 790–803.
7. Ethan Kross and Özlem Ayduk. "Facilitating Adaptive Emotional Analysis: Distinguishing Distanced-Analysis of Depressive Experiences from Immersed-Analysis and Distraction," *Personality and Social Psychology Bulletin* 34 (2008): 924–938.
8. Aaron T. Beck. "Cognitive Therapy: Nature and Relation to Behavior Therapy," *Behavior Therapy* 1 (1970): 184–200. Также см.: Rick E. Ingram and Steven Hollon. "Cognitive Therapy for Depression from an Information Processing Perspective," in *Personality, Psychopathology, and Psychotherapy*

Series: Information Processing Approaches to Clinical Psychology, ed. R. E. Ingram (San Diego: Academic Press, 1986), 259–281.

9. Классический обзор негативных последствий избегания см. в исследовании Edna B. Foa and Michael J. Kozak. “Emotional Processing of Fear: Exposure to Corrective Information,” *Psychological Bulletin* 99 (1986): 20–35. Как я упоминал в книге, люди могут дистанцироваться для достижения определенных целей (например, чтобы избежать эмоций, чтобы мысленно принять их, чтобы понять их и проанализировать). Дистанцирование — инструмент многофункциональный, как, например, молоток: им можно вбить гвоздь, а можно вытащить его из стены. Как и в случае с любым инструментом, от того, как и зачем его использовать, зависит то, пользу он принесет или вред. В работе, на которую я ссылаюсь в этой части главы, основное внимание уделяется пользе дистанцирования: оно помогает людям проанализировать произошедшее и извлечь из него урок. Более подробную информацию по этому вопросу см. в послесловии и в работе Ethan Kross and Özlem Ayduk “Self-Distancing: Theory, Research, and Current Directions”.
10. Georgia Nigro and Ulric Neisser. “Point of View in Personal Memories,” *Cognitive Psychology* 15 (1983): 467–482; John A. Robinson and Karen L. Swanson. “Field and Observer Modes of Remembering,” *Memory* 1 (1993): 169–184. Люди склонны вспоминать о событиях, оставивших глубокий негативный след, от первого лица: Arnaud D’Argembaud. “Phenomenal Characteristics of Autobiographical Memories for Positive, Negative, and Neutral Events,” *Applied Cognitive Psychology* 17 (2003): 281–294; и Heather K. McIsaac and Eric Eich. “Vantage Point in Episodic Memory,” *Psychonomic Bulletin and Review* 9 (2002): 146–150. Однако, вспоминая о травмах или постыдных случаях, мы

- склонны смотреть на ситуацию со стороны: Lucy M. Ken-
ny et al. "Distant Memories: A Prospective Study of Vantage
Point of Trauma Memories," *Psychological Science* 20 (2009):
1049–1052; и Meredith E. Coles et al. "Effects of Varying
Levels of Anxiety Within Social Situations: Relationship to
Memory Perspective and Attributions in Social Phobia," *Be-
haviour Research and Therapy* 39 (2001): 651–665. Подроб-
нее о применении этих различий для контроля эмоций —
в работе Ethan Kross and Özlem Ayduk "Self-Distancing:
Theory, Research, and Current Directions".
11. Ethan Kross, Özlem Ayduk and Walter Mischel. "When Ask-
ing 'Why' Does Not Hurt: Distinguishing Rumination from
Reflective Processing of Negative Emotions," *Psychological
Science* 16 (2005): 709–715.
 12. Примеры мыслей, которые я цитирую, взяты из статьи
Ethan Kross and Özlem Ayduk "Making Meaning out of
Negative Experiences by Self-Distancing," *Current Directions
in Psychological Science* 20 (2011): 187–191.
 13. Özlem Ayduk and Ethan Kross. "Enhancing the Pace of Re-
covery: Self-Distanced Analysis of Negative Experiences Re-
duces Blood Pressure Reactivity," *Psychological Science* 19
(2008): 229–231. Также см.: Rebecca F. Ray, Frank H. Wil-
helm and James J. Gross. "All in the Mind's Eye? Anger Ru-
mination and Reappraisal," *Journal of Personality and Social
Psychology* 94 (2008): 133–145.
 14. Brittany M. Christian et al. "When Imagining Yourself in
Pain, Visual Perspective Matters: The Neural and Behavior-
al Correlates of Simulated Sensory Experiences," *Journal of
Cognitive Neuroscience* 27 (2015): 866–875.
 15. Dominik Mischkowski, Ethan Kross and Brad Bushman.
"Flies on the Wall Are Less Aggressive: Self-Distancing 'in the
Heat of the Moment' Reduces Aggressive Thoughts, Angry
Feelings, and Aggressive Behavior," *Journal of Experimental
Social Psychology* 48 (2012): 1187–1191. Также см.: Tamara

- M. Pfeiler et al. "Adaptive Modes of Rumination: The Role of Subjective Anger," *Cognition and Emotion* 31 (2017): 580–589.
16. Ethan Kross et al. " 'Asking Why' from a Distance: Its Cognitive and Emotional Consequences for People with Major Depressive Disorder," *Journal of Abnormal Psychology* 121 (2012): 559–569; Ethan Kross and Özlem Ayduk. "Boundary Conditions and Buffering Effects: Does Depressive Symptomology Moderate the Effectiveness of Distanced-Analysis for Facilitating Adaptive Self-Reflection?," *Journal of Research in Personality* 43 (2009): 923–927; Emma Travers-Hill et al. "Beneficial Effects of Training in Self-Distancing and Perspective Broadening for People with a History of Recurrent Depression," *Behaviour Research and Therapy* 95 (2017): 19–28. Об исследовании клинических проявлений дистанцирования и механизмов его работы в различных условиях можно прочесть в работе Ethan Kross and Özlem Ayduk "Self-Distancing: Theory, Research, and Current Directions".
 17. Louis A. Penner et al. "Self-Distancing Buffers High Trait Anxious Pediatric Cancer Caregivers Against Short-and Longer-Term Distress," *Clinical Psychological Science* 4 (2016): 629–640.
 18. Philippe Verduyn et al. "The Relationship Between Self-Distancing and the Duration of Negative and Positive Emotional Experiences in Daily Life," *Emotion* 12 (2012): 1248–1263. Теоретическое обоснование открытий, подтверждающих, что дистанцирование сокращает продолжительность положительных эмоций, см. в статье June Gruber, Allison G. Harvey and Sheri L. Johnson "Reflective and Ruminative Processing of Positive Emotional Memories in Bipolar Disorder and Healthy Controls," *Behaviour Research and Therapy* 47 (2009): 697–704. Результаты исследований, описывающие отсроченные преимущества дистанцирования, см. в работе Kross and Ayduk "Facilitating Adaptive Emotional Analysis."

19. Özlem Ayduk and Ethan Kross. "From a Distance: Implications of Spontaneous Self-Distancing for Adaptive Self-Reflection," *Journal of Personality and Social Psychology* 98 (2010): 809–829.
20. Ray, Wilhelm and Gross. "All in the Mind's Eye?"
21. Patricia E. Schartau, Tim Dalgleish and Barnaby D. Dunn. "Seeing the Bigger Picture: Training in Perspective Broadening Reduces Self-Reported Affect and Psychophysiological Response to Distressing Films and Autobiographical Memories," *Journal of Abnormal Psychology* 118 (2009): 15–27.
22. Joshua Ian Davis, James J. Gross and Kevin N. Ochsner. "Psychological Distance and Emotional Experience: What You See Is What You Get," *Emotion* 11 (2011): 438–444.
23. David S. Yeager et al. "Boring but Important: A Self-Transcendent Purpose for Learning Fosters Academic Self-Regulation," *Journal of Personality and Social Psychology* 107 (2014): 558–580.
24. John S. Knox. "Solomon," *Ancient History Encyclopedia*, 25 января 2017, источник: www.ancient.eu/solomon/.
25. Robert Alter. *The Hebrew Bible: A Translation with Commentary* (New York: W. W. Norton, 2018).
26. Igor Grossmann and Ethan Kross. "Exploring Solomon's Paradox: Self-Distancing Eliminates the Self-Other Asymmetry in Wise Reasoning About Close Relationships in Younger and Older Adults," *Psychological Science* 25 (2014): 1571–1580.
27. Doris Kearns Goodwin. *Team of Rivals* (New York: Simon & Schuster, 2005).
28. Igor Grossmann. "Wisdom in Context," *Perspectives on Psychological Science* 12 (2017): 233–257.
29. Igor Grossmann et al. "Reasoning About Social Conflicts Improves into Old Age," *PNAS* 107 (2010): 7246–7250. Также см.: Darrell A. Worthy et al. "With Age Comes Wisdom: Decision Making in Younger and Older Adults," *Psychological Science* 22 (2011): 1375–1380.

30. Grossmann and Kross. “Exploring Solomon’s Paradox”; и Alex C. Huynh et al. “The Wisdom in Virtue: Pursuit of Virtue Predicts Wise Reasoning About Personal Conflicts,” *Psychological Science* 28 (2017): 1848–1856.
31. Эта тенденция получила название «предубежденность бездействия». Ilana Ritov and Jonathan Baron. “Reluctance to Vaccinate: Omission Bias and Ambiguity,” *Journal of Behavioral Decision Making* 3 (1990): 263–277.
32. В ходе исследования моделировались три различные ситуации, когда испытуемые должны были принять решение, касающееся здоровья другого человека. Участников произвольным образом поделили на группы. Одни играли роль врача, который должен был принять решение за пациента. Другие — главврача, которому предстояло утвердить правила лечения для всех пациентов. Третьи — роль родителя, принимающего решение в отношении своего ребенка. Показатели во всех трех группах (сравнение решений, принимаемых в отношении себя, с решениями, принимаемыми в отношении других) были одинаковыми. В книге я использую средние показатели. Brian J. Zikmund-Fisher et al. “A Matter of Perspective: Choosing for Others Differs from Choosing for Yourself in Making Treatment Decisions,” *Journal of General Internal Medicine* 21 (2006): 618–622.
33. Платформа Global Cancer Observatory, база данных “Globocan 2018,” Международное агентство по изучению рака, Всемирная организация здравоохранения, 1, источник: gco.iarc.fr/today/data/factsheets/cancers/39-All-cancers-fact-sheet.pdf.
34. Канеман Д. *Думай медленно... решай быстро*. — М. : АСТ, 2014.
35. Qingzhou Sun et al. “Self-Distancing Reduces Probability-Weighting Biases,” *Frontiers in Psychology* 9 (2018): 611.
36. Jun Fukukura, Melissa J. Ferguson and Kentaro Fujita. “Psychological Distance Can Improve Decision Making Under

- Information Overload via Gist Memory,” *Journal of Experimental Psychology: General* 142 (2013): 658–665.
37. Evan Polman. “Self-Other Decision Making and Loss Aversion,” *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 119 (2012): 141–150; Flavia Mengarelli et al. “Economic Decisions for Others: An Exception to Loss Aversion Law,” *PLoS One* 9 (2014): e85042; и Ola Andersson et al. “Deciding for Others Reduces Loss Aversion,” *Management Science* 62 (2014): 29–36.
 38. Ethan Kross and Igor Grossmann. “Boosting Wisdom: Distance from the Self Enhances Wise Reasoning, Attitudes, and Behavior,” *Journal of Experimental Psychology: General* 141 (2012): 43–48.
 39. Özlem Ayduk and Ethan Kross. “From a Distance: Implications of Spontaneous Self-Distancing for Adaptive Self-Reflection”.
 40. Eli J. Finkel et al. “A Brief Intervention to Promote Conflict Reappraisal Preserves Marital Quality over Time,” *Psychological Science* 24 (2013): 1595–1601.
 41. Подробнее см. в статье Dan P. McAdams and Kate C. McLean “Narrative Identity,” *Current Directions in Psychological Science* 22 (2013): 233–238.
 42. Emma Bruehlman-Senecal and Özlem Ayduk. “This Too Shall Pass: Temporal Distance and the Regulation of Emotional Distress,” *Journal of Personality and Social Psychology* 108 (2015): 356–375. Также см.: Emma Bruehlman-Senecal, Özlem Ayduk and Oliver P. John. “Taking the Long View: Implications of Individual Differences in Temporal Distancing for Affect, Stress Reactivity, and Well-Being,” *Journal of Personality and Social Psychology* 111 (2016): 610–635; S. P. Ahmed. “Using Temporal Distancing to Regulate Emotion in Adolescence: Modulation by Reactive Aggression,” *Cognition and Emotion* 32 (2018): 812–826; и Alex C. Huynh, Daniel Y. J. Yang and Igor Grossmann. “The Value

- of Prospective Reasoning for Close Relationships,” *Social Psychological and Personality Science* 7 (2016): 893–902.
43. Подробнее см. в статье James W. Pennebaker “Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process,” *Psychological Science* 8 (1997): 162–166; James W. Pennebaker and Cindy K. Chung. “Expressive Writing: Connections to Physical and Mental Health,” in *The Oxford Handbook of Health Psychology*, ed. H. S. Friedman (Oxford: Oxford University Press, 2011), 417–437; также см.: Eva-Maria Gortner, Stephanie S. Rude and James W. Pennebaker. “Benefits of Expressive Writing in Lowering Rumination and Depressive Symptoms,” *Behavior Therapy* 37 (2006): 292–303; Denise M. Sloan et al. “Expressive Writing Buffers Against Maladaptive Rumination,” *Emotion* 8 (2008): 302–306; и Katherine M. Krpan et al. “An Everyday Activity as a Treatment for Depression: The Benefits of Expressive Writing for People Diagnosed with Major Depressive Disorder,” *Journal of Affective Disorders* 150 (2013): 1148–1151.
44. Jiyoung Park, Özlem Ayduk and Ethan Kross. “Stepping Back to Move Forward: Expressive Writing Promotes Self-Distancing,” *Emotion* 16 (2016): 349–364. Как считают Парк и его коллеги, это не означает, что дистанцирование — единственный фактор, который объясняет, почему письменное изложение своих чувств помогает.

Глава 4. Когда «я» превращается в «ты»

1. Также носит название «феномен Баадера — Майнхоф». *Oxford English Dictionary*, 6 апреля 2020, источник: <https://www.oed.com/view/Entry/250279>.
2. Интервью с Майклом Уилборном. Henry Abbott. “LeBron James’ Post-decision Interviews,” ESPN, 9 июля 2010, источник: https://www.espn.com/blog/truehoop/post/_/id/17856/lebron-james-post-decision-interviews и Jim Gray. “LeBron James ‘The Decision,’ ” ESPN, 8 июля 2010,

источник: <https://www.youtube.com/watch?v=bHSL-w8DLm20>.

3. Малала Юсуфзай, интервью с Джоном Стюартом, «Ежедневное шоу с Джоном Стюартом», 8 октября 2013.
4. Brooks Barnes. “Jennifer Lawrence Has No Appetite for Playing Fame Games,” *New York Times*, 9 сентября 2015.
5. Цезарь Г. Записки о Галльской войне. — М. : Абрис/Олма, 2019.
6. Адамс Г. Воспитание Генри Адамса. — М. : Прогресс, 1988.
7. Sally Dickerson and Margaret E. Kemeny. “Acute Stressors and Cortisol Responses: A Theoretical Integration and Synthesis of Laboratory Research,” *Psychological Bulletin* 130 (2004): 355–391.
8. Ethan Kross et al. “Self-Talk as a Regulatory Mechanism: How You Do It Matters,” *Journal of Personality and Social Psychology* 106 (2014): 304–324.
9. Историческую справку и метаанализ см. в статье Allison M. Tackman et al. “Depression, Negative Emotionality, and Self-Referential Language: A Multi-lab, Multi-measure, and Multi-language-task Research Synthesis,” *Journal of Personality and Social Psychology* 116 (2019): 817–834; и To’Meisha Edwards and Nicholas S. Holtzman. “A Meta-Analysis of Correlations Between Depression and First-Person Singular Pronoun Use,” *Journal of Research in Personality* 68 (2017): 63–68.
10. Результаты двух исследований, о которых я упоминаю в книге, были опубликованы после нашей работы о разговорах с самим собой. Из источников, указанных в предыдущей концевой сноске, следует, что исследования, проведенные много десятилетий назад, подтвердили связь между использованием местоимения первого лица единственного числа и негативными последствиями. Я даю ссылки на более новые исследования, поскольку они содержат убедительные доказательства. Tackman et al. “Depression, Negative Emotionality, and Self-Referential

- Language: A Multi-lab, Multi-measure, and Multi-language-task Research Synthesis”; и Johannes C. Eichstaedt et al. “Facebook Language Predicts Depression in Medical Records,” *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 115 (2018): 11203–11208.
11. Подробнее см. в статье Ethan Kross and Özlem Ayduk “Self-Distancing: Theory, Research, and Current Directions”; и Ariana Orvell et al. “Linguistic Shifts: A Relatively Effortless Route to Emotion Regulation?,” *Current Directions in Psychological Science* 28 (2019): 567–573.
 12. Возникает вопрос, можно ли использовать местоимение «они» с тем же успехом. Хотя мы не проводили подобных экспериментов, предполагаем, что это слово также позволит дистанцироваться и управлять эмоциями.
 13. Kross et al. “Self-Talk as a Regulatory Mechanism”; Sanda Dolcos and Dolores Albarracin. “The Inner Speech of Behavioral Regulation: Intentions and Task Performance Strengthen When You Talk to Yourself as a You,” *European Journal of Social Psychology* 44 (2014): 636–642; и Grossmann and Kross. “Exploring Solomon’s Paradox.” Более подробно о других сферах, где дистанцирование приносит пользу, см. в статьях: Celina Furman, Ethan Kross and Ashley Gearhardt. “Distanced Self-Talk Enhances Goal Pursuit to Eat Healthier,” *Clinical Psychological Science* 8 (2020): 366–373; Ariana Orvell et al. “Does Distanced Self-Talk Facilitate Emotion Regulation Across a Range of Emotionally Intense Experiences?,” *Clinical Psychological Science* (in press); и Jordan B. Leitner et al. “Self-Distancing Improves Interpersonal Perceptions and Behavior by Decreasing Medial Prefrontal Cortex Activity During the Provision of Criticism,” *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 12 (2017): 534–543. 742014 Ebola crisis: Ethan Kross et al. “Third-Person Self-Talk Reduces Ebola Worry and Risk Perception by Enhancing Rational Thinking,” *Applied Psychology: Health and Well-Being* 9 (2017): 387–409.

14. Aaron C. Weidman et al. "Punish or Protect: How Close Relationships Shape Responses to Moral Violations," *Personality and Social Psychology Bulletin* 46 (2019).
15. Orvell et al. "Linguistic Shifts"; и Roman Jakobson, *Shifters, Verbal Categories, and the Russian Verb* (Cambridge, MA: Harvard University, Russian Language Project, Department of Slavic Languages and Literatures, 1957). Более подробно см. в работе Orvell et al. "Linguistic Shifts."
16. Более подробно см. в работе Orvell et al. "Linguistic Shifts."
17. Jason S. Moser et al. "Third-Person Self-Talk Facilitates Emotion Regulation Without Engaging Cognitive Control: Converging Evidence from ERP and fMRI," *Scientific Reports* 7 (2017): 1–9.
18. Ibid.
19. Orvell et al. "Linguistic Shifts".
20. Robert Ito. "Fred Rogers's Life in 5 Artifacts," *New York Times*, June 5, 2018.
21. Jim Blascovich and Joe Tomaka. "The Biopsychosocial Model of Arousal Regulation," *Advances in Experimental Social Psychology* 28 (1996): 1–51; и Richard S. Lazarus and Susan Folkman, *Stress, Appraisal, and Coping* (New York: Springer, 1984).
22. Подробнее см. в статье Jeremy P. Jamieson, Wendy Berry Mendes and Matthew K. Nock "Improving Acute Stress Responses: The Power of Reappraisal," *Current Directions in Psychological Science* 22 (2013): 51–56. Также см.: Adam L. Alter et al. "Rising to the Threat: Reducing Stereotype Threat by Reframing the Threat as a Challenge," *Journal of Experimental Social Psychology* 46 (2010): 155–171; и Alison Wood Brooks. "Get Excited: Reappraising Pre-performance Anxiety as Excitement," *Journal of Experimental Psychology: General* 143 (2014): 1144–1158.
23. Kross et al. "Self-Talk as a Regulatory Mechanism".
24. Jim Blascovich and Joe Tomaka. "The Biopsychosocial Model of Arousal Regulation"; Mark D. Seery. "Challenge or Threat?"

- Cardiovascular Indexes of Resilience and Vulnerability to Potential Stress in Humans,” *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 35 (2011): 1603–1610.
25. Lindsey Streamer et al. “Not I, but She: The Beneficial Effects of Self-Distancing on Challenge/ Threat Cardiovascular Responses,” *Journal of Experimental Social Psychology* 70 (2017): 235–241.
 26. Rachel E. White et al. “The ‘Batman Effect’: Improving Perseverance in Young Children,” *Child Development* 88 (2017): 1563–1571. Стефани и ее коллеги изучали эффект Бэтмена в различных направлениях. В одном из исследований они доказали, что этот инструмент способствует исполнительному функционированию у пятилетних детей: Rachel E. White and Stephanie M. Carlson. “What Would Batman Do? Self-Distancing Improves Executive Function in Young Children,” *Developmental Science* 19 (2016): 419–426. В ходе другого эксперимента они продемонстрировали, что тот же прием одинаково эффективен для маленьких и ранимых детей с низким уровнем самоконтроля, когда они выполняют задачу, не имеющую решения, что выбивает их из колеи: Amanda Grenell et al. “Individual Differences in the Effectiveness of Self-Distancing for Young Children’s Emotion Regulation,” *British Journal of Developmental Psychology* 37 (2019): 84–100.
 27. Julie B. Kaplow et al. “Out of the Mouths of Babes: Links Between Linguistic Structure of Loss Narratives and Psychosocial Functioning in Parentally Bereaved Children,” *Journal of Traumatic Stress* 31 (2018): 342–351.
 28. Robert L. Leahy. “Emotional Schema Therapy: A Bridge over Troubled Waters,” in *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy: Understanding and Applying New Therapies*, ed. J.D. Herbert and E.M. Forman (Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2011), 109–131; и Blake E. Ashforth and Glen E. Kreiner. “Normalizing Emotion in Organizations:

- Making the Extraordinary Seem Ordinary,” Human Resource Management Review 12 (2002): 215–235.
29. Запись Шерил Сэндберг в Facebook о смерти ее мужа, 3 июня 2015 г., источник: www.facebook.com/sheryl/posts/10155617891025177:0. Также см. интервью Шерил Сэндберг с Опррой Уинфри, 25 июня 2017, источник: <http://www.oprah.com/own-super-soul-sunday/the-daily-habit-the-helped-sheryl-sandberg-heal-after-tragedy-video>.
 30. Park, Ayduk and Kross. “Stepping Back to Move Forward”.
 31. Ariana Orvell, Ethan Kross and Susan Gelman. “How ‘You’ Makes Meaning,” Science 355 (2017): 1299–1302. Также см. статью Ariana Orvell, Ethan Kross and Susan Gelman “Lessons Learned: Young Children’s Use of Generic-You to Make Meaning from Negative Experiences,” Journal of Experimental Psychology: General 148 (2019): 184–191.
 32. Orvell et al. “Linguistic Shifts”.
 33. Orvell, Kross and Gelman. “How ‘You’ Makes Meaning.”

Глава 5. Окружающие: ценный актив или угроза?

1. Steven Gray. “How the NIU Massacre Happened,” Time, Feb. 16, 2008, источник: content.time.com/time/nation/article/0,8599,1714069,00.html.
2. Amanda M. Vicary and R. Chris Fraley. “Student Reactions to the Shootings at Virginia Tech and Northern Illinois University: Does Sharing Grief and Support over the Internet Affect Recovery?,” Personality and Social Psychology Bulletin 36 (2010): 1555–1563; отчет о стрельбе в Университете Северного Иллинойса, 14 февраля 2008 г., источник: https://www.niu.edu/forward/_pdfs/archives/feb14report.pdf; Susan Saulny and Monica Davey. “Gunman Kills at Least 5 at U.S. College,” New York Times, Feb. 15, 2008; и Cheryl Corley and Scott Simon. “NIU Students Grieve at Vigil,” NPR, Feb. 16, 2008, источник: <https://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=19115808&t=1586343329323>.

3. Vicary and Fraley. "Student Reactions to the Shootings at Virginia Tech and Northern Illinois University."
4. Mark D. Seery et al. "Expressing Thoughts and Feelings Following a Collective Trauma: Immediate Responses to 9/11 Predict Negative Outcomes in a National Sample," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 76 (2008): 657–667. Чтобы измерить выражение эмоций после терактов, исследователи направляли участникам сообщение с просьбой поделиться мыслями о произошедшем 11 сентября. Этот стимул экспериментаторы расценивали как показатель готовности людей поделиться эмоциями с окружающими (с. 663, 665). Примечательно то, что те, кто отреагировал на сообщение, проявляли бóльшую потребность в эмоциональной поддержке и чаще стремились пожаловаться окружающим (с. 664).

Дополнительную информацию о том, что выражение эмоций не всегда идет на пользу, см. в статье Richard McNally, Richard J. Bryant and Anke Ehlers "Does Early Psychological Intervention Promote Recovery from Posttraumatic Stress?," *Psychological Science in the Public Interest* 4 (2003): 45–79; Arnold A. P. van Emmerik et al. "Single Session Debriefing After Psychological Trauma: A Meta-analysis," *Lancet* 360 (2002): 766–771; George A. Bonanno. "Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?," *American Psychologist* 59 (2004): 20–28; Bushman. "Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame?"; Bushman et al. "Chewing on It Can Chew You Up"; и Rimé. "Emotion Elicits the Social Sharing of Emotion".

5. Аристотель. Поэтика. — М. : Рипол-Классик, 2017. Также см.: Brad J. Bushman. "Catharsis of Aggression," in *Encyclopedia of Social Psychology*, ed. Roy F. Baumeister and Kathleen D. Vohs (Thousand Oaks, CA: Sage, 2007), 135–137; и The Editors of *Encyclopaedia Britannica*. "Catharsis," *Encyclopaedia Britannica*.

6. Фрейд З. Полное собрание сочинений в 26 томах. Т. 1. Исследования истерии. — СПб. : Восточно-Европейский институт психоанализа (ВЕИП), 2020.
7. Я основываюсь на великолепном синтезе Бернара Риме той роли, что процесс развития играет в отлаживании механизма контроля над эмоциями, который в данном разделе рассматривается как межличностный процесс. Rimé. "Emotion Elicits the Social Sharing of Emotion".
8. Roy F. Baumeister and Mark R. Leary. "The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation," *Psychological Bulletin* 117 (1995): 497–529.
9. Shelley E. Taylor. "Tend and Befriend: Biobehavioral Bases of Affiliation Under Stress," *Current Directions in Psychological Science* 15 (2006): 273–77.
10. Результаты исследований указывают на то, что даже мысли о помощи окружающим и их визуализация активируют в сознании внутреннего наставника. Психологи Марио Микулincer и Филипп Шейвер, пионеры в исследовании привязанности, выяснили, что мысленный монолог разворачивается по следующему сценарию: «Если я столкнусь с препятствием или буду чем-то расстроен, я могу обратиться к близким за помощью. Они откликнутся и помогут. Проникнувшись теплым отношением этих людей, я почувствую облегчение и смогу вернуться к другим занятиям». Mario Mikulincer et al. "What's Inside the Minds of Securely and Insecurely Attached People? The Secure-Base Script and Its Associations with Attachment-Style Dimensions," *Journal of Personality and Social Psychology* 97 (2002): 615–633.

Идею мысленного сценария я использовал в серии исследований, которые провел в 2015 году вместе с коллегой из Корнелльского университета Вивиан Зайас и ее студентами. Мы изучали, запустится ли механизм управления эмоциями, если человек посмотрит

на фотографию близкого. В частности, мы просили людей вспомнить неприятный случай, спровоцировавший внутренний монолог, а затем показывали фотографии их матерей и других женщин. Как и следовало ожидать, опираясь на выводы Микулинцера и Шейвера, взгляд на фотографию матери помогал справиться с эмоциональной болью. Участники отмечали, что чувствуют себя намного лучше. Emre Selcuk et al. “Mental Representations of Attachment Figures Facilitate Recovery Following Upsetting Autobiographical Memory Recall”, *Journal of Personality and Social Psychology* 103 (2012): 362–378.

11. Christelle Duprez et al. “Motives for the Social Sharing of an Emotional Experience”, *Journal of Social and Personal Relationships* 32 (2014): 757–787. Также см.: Lisanne S. Pauw et al. “Sense or Sensibility? Social Sharers’ Evaluations of Socio-affective vs. Cognitive Support in Response to Negative Emotions,” *Cognition and Emotion* 32 (2018): 1247–1264.
12. Lisanne S. Pauw et al. “I Hear You (Not): Sharers’ Expressions and Listeners’ Inferences of the Need for Support in Response to Negative Emotions,” *Cognition and Emotion* 33 (2019): 1129–1243.
13. Amanda J. Rose. “Co-rumination in the Friendships of Girls and Boys,” *Child Development* 73 (2002): 1830–1843; Jason S. Spendelow, Laura M. Simonds and Rachel E. Avery. “The Relationship Between Co-rumination and Internalizing Problems: A Systematic Review and Meta-analysis,” *Clinical Psychology and Psychotherapy* 24 (2017): 512–527; Lindsey B. Stone et al. “Co-rumination Predicts the Onset of Depressive Disorders During Adolescence,” *Journal of Abnormal Psychology* 120 (2011): 752–757; и Benjamin L. Hankin, Lindsey Stone and Patricia Ann Wright. “Co-rumination, Interpersonal Stress Generation, and Internalizing Symptoms: Accumulating Effects and Transactional Influences in a Multi-wave Study of Adolescents,” *Developmental Psychopathology*

- 22 (2010): 217–235. Также см.: Rimé. “Emotion Elicits the Social Sharing of Emotion.”
14. Подробно о механизмах, запускающих руминацию, см. в работе Rusting and Nolen-Hoeksema “Regulating Responses to Anger.”
15. Andrew C. High and James Price Dillard. “A Review and Meta-analysis of Person-Centered Messages and Social Support Outcomes,” *Communication Studies* 63 (2012): 99–118; Frederic Nils and Bernard Rimé. “Beyond the Myth of Venting: Social Sharing Modes Determine Emotional and Social Benefits from Distress Disclosure,” *European Journal of Social Psychology* 42 (2012): 672–681; Stephen J. Lepore et al. “It’s Not That Bad: Social Challenges to Emotional Disclosure Enhance Adjustment to Stress,” *Anxiety, Stress, and Coping* 17 (2004): 341–361; Anika Batenburg and Enny Das. “An Experimental Study on the Effectiveness of Disclosing Stressful Life Events and Support Messages: When Cognitive Reappraisal Support Decreases Emotional Distress, and Emotional Support Is Like Saying Nothing at All,” *PLoS One* 9 (2014): e114169; и Stephanie Tremmel and Sabine Sonnentag. “A Sorrow Halved? A Daily Diary Study on Talking About Experienced Workplace Incivility and Next-Morning Negative Affect,” *Journal of Occupational Health Psychology* 23 (2018): 568–583.
16. Gal Sheppes. “Transcending the ‘Good and Bad’ and ‘Here and Now’ in Emotion Regulation: Costs and Benefits of Strategies Across Regulatory Stages,” *Advances in Experimental Social Psychology* 61 (2020). Более подробно о роли, которую временной фактор играет в социальном взаимодействии, см. в работе Rimé “Emotion Elicits the Social Sharing of Emotion.”
17. Christopher S. Wren. “2 Give Up After Holding 42 Hostages in a Harlem Bank,” *New York Times*, April 19, 1973; Barbara Gelb. “A Cool-Headed Cop Who Saves Hostages,” *New*

- York Times, April 17, 1977; Gregory M. Vecchi et al. "Crisis (Hostage) Negotiation: Current Strategies and Issues in High-Risk Conflict Resolution," *Aggression and Violent Behavior* 10 (2005): 533–551; Gary Noesner, *Stalling for Time* (New York: Random House, 2010); "Police Negotiation Techniques from the NYPD Crisis Negotiations Team," Harvard Law School, Nov. 11, 2019, источник: <https://www.pon.harvard.edu/daily/crisis-negotiations/crisis-negotiations-and-negotiation-skills-insights-from-the-new-york-city-police-department-hostage-negotiations-team/>.
18. Elaine O. Cheung, Wendi L. Gardner and Jason F. Anderson. "Emotionships: Examining People's Emotion-Regulation Relationships and Their Consequences for Well-Being," *Social Psychological and Personality Science* 6 (2015): 407–414.
 19. Проект «Все изменится к лучшему», itgetsbetter.org/; "How It All Got Started," источник: <https://itgetsbetter.org/blog/initiatives/how-it-all-got-started/>; Brian Stelter. "Campaign Offers Help to Gay Youths," *New York Times*, Oct. 18, 2010; и Dan Savage. "Give 'Em Hope," *The Stranger*, Sept. 23, 2010.
 20. McNally, Bryant and Ehlers. "Does Early Psychological Intervention Promote Recovery from Posttraumatic Stress?"; и van Emmerik et al. "Single Session Debriefing After Psychological Trauma."
 21. Подробнее об эмпатии см. в статье Zaki, War for Kindness; de Waal and Preston. "Mammalian Empathy"; и Erika Weisz and Jamil Zaki. "Motivated Empathy: A Social Neuroscience Perspective," *Current Opinion in Psychology* 24 (2018): 67–71.
 22. В своей статье Eshkol Rafaeli and Marci Gleason. "Skilled Support Within Intimate Relationships," *Journal of Family Theory and Review* 1 (2009): 20–37 специалисты по взаимоотношениям Эшколь Рафаэли и Марси Глисон предлагают критический обзор литературы, касающейся

социальной поддержки. Они также подробно обсуждают, каким образом явная поддержка приводит к многочисленным негативным последствиям. Исследователи отмечают, что подобная ситуация может привести к акценту на источнике стресса, ощущению, что вы в долгу у партнера, подчеркнуть различия в паре, а если поддержка сопровождается критикой (какими бы благими ни были намерения), она может быть воспринята враждебно.

23. Niall Bolger, Adam Zuckerman and Ronald C. Kessler. "Invisible Support and Adjustment to Stress," *Journal of Personality and Social Psychology* 79 (2000): 953–61. Более подробно о результатах эксперимента см. в статье Niall Bolger and David Amarel "Effects of Social Support Visibility on Adjustment to Stress: Experimental Evidence," *Journal of Personality and Social Psychology* 92 (2007): 458–475.
24. Yuthika U. Girme et al. "Does Support Need to Be Seen? Daily Invisible Support Promotes Next Relationship Well-Being," *Journal of Family Psychology* 32 (2018): 882–893.
25. Yuthika U. Girme, Nickola C. Overall and Jeffry A. Simpson. "When Visibility Matters: Short-Term Versus Long-Term Costs and Benefits of Visible and Invisible Support," *Personality and Social Psychology Bulletin* 39 (2013): 1441–1454.
26. Katherine S. Zee and Niall Bolger. "Visible and Invisible Social Support: How, Why, and When," *Current Directions in Psychological Science* 28 (2019): 314–320. Также см.: Katherine S. Zee et al. "Motivation Moderates the Effects of Social Support Visibility," *Journal of Personality and Social Psychology* 114 (2018): 735–765.
27. Brittany K. Jakubiak and Brooke C. Feeney. "Affectionate Touch to Promote Relational, Psychological, and Physical Well-Being in Adulthood: A Theoretical Model and Review of the Research," *Personality and Social Psychology Review* 21 (2016): 228–252.

28. Sander L. Koole, Mandy Tjew A. Sin and Iris K. Schneider. “Embodied Terror Management: Interpersonal Touch Alleviates Existential Concerns Among Individuals with Low Self-Esteem,” *Psychological Science* 25 (2014): 30–37.
29. Ibid. Также см.: Kenneth Tai, Xue Zheng and Jayanth Narayanan. “Touching a Teddy Bear Mitigates Negative Effects of Social Exclusion to Increase Prosocial Behavior,” *Social Psychological and Personality Science* 2 (2011): 618–626.
30. Francis McGlone, Johan Wessberg and Hakan Olausson. “Discriminative and Affective Touch: Sensing and Feeling,” *Neuron* 82 (2014): 737–751. Более подробно о той роли, которую С-волокна играют в социальной поддержке, см. в работе Jakubiak and Feeney “Affectionate Touch to Promote Relational, Psychological, and Physical Well-Being in Adulthood”.
31. India Morrison, Line S. Loken and Hakan Olausson. “The Skin as a Social Organ,” *Experimental Brain Research* 204 (2009): 305–314.
32. David S. Lee et al. “When Chatting About Negative Experiences Helps — and When It Hurts: Distinguishing Adaptive Versus Maladaptive Social Support in Computer-Mediated Communication,” *Emotion* 20 (2020): 368–375. Более подробно о том, что процесс обмена информацией проники и в сферу социальных сетей, см. в работе Mina Choi and Catalina L. Toma “Social Sharing Through Interpersonal Media”.

Глава 6. Снаружи и внутри

1. Erik Gellman, Robert Taylor Homes, Chicago Historical Society, <http://www.encyclopedia.chicagohistory.org/pages/2478.html>.
2. Aaron Modica. “Robert R. Taylor Homes, Chicago, Illinois (1959–2005),” BlackPast, Dec. 19, 2009, blackpast.org/aah/robert-taylor-homes-chicago-illinois-1959-2005;

- D. Bradford Hunt. "What Went Wrong with Public Housing in Chicago? A History of the Robert Taylor Homes," *Journal of the Illinois State Historical Society* 94 (2001): 96–123; Hodding Carter, *Crisis on Federal Street*, PBS (1987).
3. Frances E. Kuo. "Coping with Poverty: Impacts of Environment and Attention in the Inner City," *Environment and Behavior* 33 (2001): 5–34.
 4. Roger S. Ulrich. "View Through a Window May Influence Recovery from Surgery," *Science* 224 (1984): 420–421.
 5. Последние данные о влиянии природы на состояние здоровья см. в статьях: Gregory N. Bratman et al. "Nature and Mental Health: An Ecosystem Service Perspective," *Science Advances* 5 (2019): eaax0903; Roly Russell et al. "Humans and Nature: How Knowing and Experiencing Nature Affect Well-Being," *Annual Review of Environmental Resources* 38 (2013): 473–502; Ethan A. McMahan and David Estes. "The Effect of Contact with Natural Environments on Positive and Negative Affect: A Meta-analysis," *Journal of Positive Psychology* 10 (2015): 507–519; и Terry Hartig et al. "Nature and Health," *Annual Review of Public Health* 35 (2014): 207–228.
 6. Mathew P. White et al. "Would You Be Happier Living in a Greener Urban Area? A Fixed-Effects Analysis of Panel Data," *Psychological Science* 24 (2013): 920–928.
 7. Omid Kardan et al. "Neighborhood Greenspace and Health in a Large Urban Center," *Scientific Reports* 5 (2015): 11610. 111 entire population of England: Richard Mitchell and Frank Popham. "Effect of Exposure to Natural Environment on Health Inequalities: An Observational Population Study," *Lancet* 372 (2008): 1655–1660. Также см.: David Rojas-Rueda et al. "Green Spaces and Mortality: A Systematic Review and Meta-analysis of Cohort Studies," *Lancet Planet Health* 3 (2019): 469–477.
 8. Rachel Kaplan and Stephen Kaplan, *The Experience of Nature: A Psychological Perspective* (New York: Cambridge

- University Press, 1989). Информацию об истории четы Каплан я также взял из следующей статьи: Rebecca A. Clay. "Green Is Good for You," *Monitor on Psychology* 32 (2001): 40.
9. Джеймс У. Психология. — М. : Амрита, 2019.
 10. Подробную информацию о произвольном и непроизвольном внимании, его связи с природой и восстановлении см. в статье Stephen Kaplan and Marc G. Berman "Directed Attention as a Common Resource for Executive Functioning and Self-Regulation," *Perspectives on Psychological Science* 5 (2010): 43–57. Также см.: Timothy J. Buschman and Earl K. Miller. "Top-Down Versus Bottom-Up Control of Attention in the Prefrontal and Posterior Parietal Cortices," *Science* 315 (2007): 1860–1862.
 11. Marc G. Berman, John Jonides and Stephen Kaplan. "The Cognitive Benefits of Interacting with Nature," *Psychological Science* 19 (2008): 1207–1212. Также см.: Terry Hartig et al. "Tracking Restoration in Natural and Urban Field Settings," *Journal of Environmental Psychology* 23 (2003): 109–123.
 12. Marc G. Berman et al. "Interacting with Nature Improves Cognition and Affect for Individuals with Depression," *Journal of Affective Disorders* 140 (2012): 300–305.
 13. Kristine Engemann et al. "Residential Green Space in Childhood Is Associated with Lower Risk of Psychiatric Disorders from Adolescence into Adulthood," *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 116 (2019): 5188–5193. Также см.: White et al. "Would You Be Happier Living in a Greener Urban Area?"
 14. Gregory N. Bratman et al. "Nature Experience Reduces Rumination and Subgenual Prefrontal Cortex Activation," *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 112 (2015): 8567–8572. Подробнее о воспроизведении эксперимента на поведенческом уровне см. Gregory N. Bratman et al. "The Benefits of Nature Experience: Improved Affect and Cognition," *Landscape*

- and Urban Planning 138 (2015): 41–50. Эксперимент продемонстрировал связь между прогулками на природе (а не в городе) с положительной динамикой в отношении руминации, тревоги и их позитивное воздействие в том числе и на кратковременную память.
15. Люди скептически относятся к информации о том, что природа благотворно влияет на познавательные функции и эмоциональное состояние человека. Действительно, одно из исследований подтверждает, что люди постоянно недооценивают тот положительный эффект, который общение с природой оказывает на их настроение. Elizabeth K. Nisbet and John M. Zelenski. “Underestimating Nearby Nature: Affective Forecasting Errors Obscure the Happy Path to Sustainability,” *Psychological Science* 22 (2011): 1101–1106.
 16. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division, *World Urbanization Prospects: The 2018 Revision* (New York: United Nations, 2019); и Hannah Ritchie and Max Roser. “Urbanization,” *Our World in Data* (2018, updated 2019), <https://ourworldindata.org/urbanization#migration-to-towns-and-cities-is-very-recent-mostly-limited-to-the-past-200-years>.
 17. Bin Jiang et al. “A Dose-Response Curve Describing the Relationship Between Urban Tree Cover Density and Self-Reported Stress Recovery,” *Environment and Behavior* 48 (2016): 607–629. Также см.: Daniel K. Brown, Jo L. Barton and Valerie F. Gladwell. “Viewing Nature Scenes Positively Affects Recovery of Autonomic Function Following Acute-Mental Stress,” *Environmental Science and Technology* 47 (2013): 5562–5569; Berman, Jonides and Kaplan. “Cognitive Benefits of Interacting with Nature”; и McMahan and Estes. “Effect of Contact with Natural Environments on Positive and Negative Affect”.
 18. Stephen C. Van Hedger et al. “Of Cricket Chirps and Car Horns: The Effect of Nature Sounds on Cognitive Performance,” *Psychonomic Bulletin and Review* 26 (2019): 522–530.

19. Danielle F. Shanahan et al. "Health Benefits from Nature Experiences Depend on Dose," *Scientific Reports* 6 (2016): 28551. Также см.: Jiang et al. "Dose-Response Curve Describing the Relationship Between Urban Tree Cover Density and Self-Reported Stress Recovery".
20. ReTUNE (Restoring Through Urban Nature Experience), The University of Chicago, <https://appchallenge.uchicago.edu/retune/>, дата просмотра 4 марта 2020. ReTUNE app: <https://retune-56d2e.firebaseio.com/>.
21. Интервью Сюзанны Ботт с Итаном Кроссом, 1 октября 2008.
22. Mark Kukis. "The Most Dangerous Place in Iraq," *Time*, 11 декабря, 2006.
23. Craig L. Anderson, Maria Monroy and Dacher Keltner. "Awe in Nature Heals: Evidence from Military Veterans, At-Risk Youth, and College Students," *Emotion* 18 (2018): 1195–1202.
24. Jennifer E. Stellar et al. "Self-Transcendent Emotions and Their Social Functions: Compassion, Gratitude, and Awe Bind Us to Others Through Prosociality," *Emotion Review* 9 (2017): 200–207; Paul K. Piff et al. "Awe, the Small Self, and Prosocial Behavior," *Journal of Personality and Social Psychology* 108 (2015): 883–899; и Michelle N. Shiota, Dacher Keltner and Amanda Mossman. "The Nature of Awe: Elicitors, Appraisals, and Effects on Self-Concept," *Cognition and Emotion* 21 (2007): 944–963.
25. Michiel van Elk et al. "The Neural Correlates of the Awe Experience: Reduced Default Mode Network Activity During Feelings of Awe," *Human Brain Mapping* 40 (2019): 3561–3574.
26. Judson A. Brewer et al. "Meditation Experience Is Associated with Differences in Default Mode Network Activity and Connectivity," *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* 108 (2011): 20254–20259. Более подробно о работе мозга при ощущении

- благоговейного трепета и при приеме психотропных веществ см. van Elk et al. “The Neural Correlates of the Awe Experience: Reduced Default Mode Network Activity During Feelings of Awe.” Также см.: Robin L. Carhart-Harris et al. “The Entropic Brain: A Theory of Conscious States Informed by Neuroimaging Research with Psychedelic Drugs,” *Frontiers in Human Neuroscience* 3 (2014): 20.
27. Подробнее см. Stellar et al. “Self-Transcendent Emotions and Their Social Functions”.
28. Например, см. статью Yang Bai et al. “Awe, the Diminished Self, and Collective Engagement: Universals and Cultural Variations in the Small Self,” *Journal of Personality and Social Psychology* 113 (2017): 185–209. 121 synaptic flow of your thoughts: van Elk et al. “Neural Correlates of the Awe Experience”.
29. В качестве аналогичного исследования см. Phuong Q. Le et al. “When a Small Self Means Manageable Obstacles: Spontaneous Self-Distancing Predicts Divergent Effects of Awe During a Subsequent Performance Stressor,” *Journal of Experimental Social Psychology* 80 (2019): 59–66. Авторы этого исследования предполагают, что люди, которые привыкли спонтанно дистанцироваться в случае неприятностей, способны извлечь больше всего пользы от благоговейного трепета перед неприятным разговором. В качестве показателя полезности выступала реакция сердечно-сосудистой системы.
30. Melanie Rudd, Kathleen D. Vohs and Jennifer Aaker. “Awe Expands People’s Perception of Time, Alters Decision Making, and Enhances Well-Being,” *Psychological Science* 23 (2012): 1130–1136.
31. Jennifer E. Stellar et al. “Positive Affect and Markers of Inflammation: Discrete Positive Emotions Predict Lower Levels of Inflammatory Cytokines,” *Emotion* 15 (2015): 129–133.
32. Jennifer E. Stellar et al. “Awe and Humility,” *Journal of Personality and Social Psychology* 114 (2018): 258–269.

33. Grossmann and Kross. "Exploring Solomon's Paradox".
34. Amie Gordon et al. "The Dark Side of the Sublime: Distinguishing a Threat-Based Variant of Awe," *Journal of Personality and Social Psychology* 113 (2016): 310–328.
35. Надаль К. Рафа. Моя история. — М. : Попурри, 2020; Chris Chase. "The Definitive Guide to Rafael Nadal's 19 Bizarre Tennis Rituals," *USA Today*, June 5, 2019.
36. Mark J. Landau, Aaron C. Kay and Jennifer A. Whitson. "Compensatory Control and the Appeal of a Structured World," *Psychological Bulletin* 141 (2015): 694–722.
37. Рафаэль Надаль.
38. Кондо М. Магическая уборка.
39. Как отмечают Марк Ландау, Аарон Кай и Дженнифер Уитсон в своей работе "Compensatory Control and the Appeal of a Structured World," на протяжении последних 60 лет эта тема стала предметом огромного количества исследований и изучалась с разных точек зрения.
40. Бандура А. Теория социального научения. — М. : Евразия, 2000. Также см.: Bandura, Self-Efficacy: The Exercise of Control (New York: Freeman, 1997).
41. Подробнее см.: Landau, Kay and Whitson. "Compensatory Control and the Appeal of a Structured World"; D. H. Shapiro, Jr., C. E. Schwartz and J. A. Astin. "Controlling Ourselves, Controlling Our World: Psychology's Role in Understanding Positive and Negative Consequences of Seeking and Gaining Control," *The American Psychologist* 51 (1996): 1213–1230; и Bandura, Self-Efficacy: The Exercise of Control. Также см.: Richard M. Ryan and Edward L. Deci. "Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being," *American Psychologist* 55 (2000): 68–78.
42. Michelle Richardson, Charles Abraham and Rod Bond. "Psychological Correlates of University Students' Academic Performance: A Systematic Review and Meta-analysis,"

- Psychological Bulletin 138 (2012): 353–387; Michael Schneider and Franzis Preckel. “Variables Associated with Achievement in Higher Education: A Systematic Review of Meta-analyses,” Psychological Bulletin 143 (2017): 565–600; Alexander D. Stajkovic and Fred Luthans. “Self-Efficacy and Work-Related Performance: A Meta-analysis,” Psychological Bulletin 124 (1998): 240–261.
43. Toni L. Bisconti and C.S. Bergeman. “Perceived Social Control as a Mediator of the Relationships Among Social Support, Psychological Well-Being, and Perceived Health,” Gerontologist 39 (1999): 94–103; Tanya S. Martini, Joan E. Grusec and Silvia C. Bernardini. “Effects of Interpersonal Control, Perspective Taking, and Attributions on Older Mothers’ and Adult Daughters’ Satisfaction with Their Helping Relationships,” Journal of Family Psychology 15 (2004): 688–705.
44. Подробнее см.: Nolen-Hoeksema, Wisco and Lyubomirsky. “Rethinking Rumination”.
45. Еще одно средство, к которому люди часто обращаются в попытках обрести контроль, — религия. Она помогает все структурировать и привести в порядок на материальном и духовном уровне. Aaron C. Kay et al. “God and the Government: Testing a Compensatory Control Mechanism for the Support of External Systems,” Journal of Personality and Social Psychology 95 (2008): 18–35. Подробнее см.: Landau, Kay and Whitson. “Compensatory Control and the Appeal of a Structured World”.
46. Landau, Kay and Whitson. “Compensatory Control and the Appeal of a Structured World”.
47. Jennifer A. Whitson and Adam D. Galinsky. “Lacking Control Increases Illusory Pattern Perception,” Science 322 (2008): 115–117.
48. Keisha M. Cutright. “The Beauty of Boundaries: When and Why We Seek Structure in Consumption,” Journal of Consumer Research 38 (2012): 775–790. Также см.: Samantha

- J. Heintzelman, Jason Trent and Laura A. King. “Encounters with Objective Coherence and the Experience of Meaning in Life,” *Psychological Science* 24 (2013): 991–998.
49. Alexa M. Tullett, Aaron C. Kay and Michael Inzlicht. “Randomness Increases Self-Reported Anxiety and Neurophysiological Correlates of Performance Monitoring,” *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 10 (2015): 628–635.
 50. Catherine E. Ross. “Neighborhood Disadvantage and Adult Depression,” *Journal of Health and Social Behavior* 41 (2000): 177–187.
 51. Не все люди, страдающие обсессивно-компульсивным расстройством, стремятся навести порядок вокруг. Miguel Fullana. “Obsessions and Compulsions in the Community: Prevalence, Interference, Help-Seeking, Developmental Stability, and Co-occurring Psychiatric Conditions,” *American Journal of Psychiatry* 166 (2009): 329–336.
 52. Подробнее см.: Landau, Kay and Whitson. “Compensatory Control and the Appeal of a Structured World”.

Глава 7. Волшебная сила сознания

1. Для описания истории Месмера я пользовался следующими источниками: George J. Makari. “Franz Anton Mesmer and the Case of the Blind Pianist,” *Hospital and Community Psychiatry* 45 (1994): 106–110; Derek Forrest. “Mesmer,” *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* 50 (2001): 295–308; Douglas J. Lanska and Joseph T. Lanska. “Franz Anton Mesmer and the Rise and Fall of Animal Magnetism: Dramatic Cures, Controversy, and Ultimately a Triumph for the Scientific Method,” in *Brain, Mind, and Medicine: Essays in Eighteenth-Century Neuroscience*, ed. Harry Whitaker (New York: Springer, 2007), 301–320; Sadie F. Dingfelder. “The First Modern Psychology Study: Or How Benjamin Franklin Unmasked a Fraud and Demonstrated the Power of the Mind,” *Monitor on Psychology* 41

- (2010), www.apa.org/monitor/2010/07-08/franklin; и David A. Gallo and Stanley Finger. "The Power of a Musical Instrument: Franklin, the Mozarts, Mesmer, and the Glass Armonica," *History of Psychology* 3 (2000): 326–343.
2. Benjamin Franklin. Report of Dr. Benjamin Franklin, and Other Commissioners, Charged by the King of France, with the Examination of Animal Magnetism, as Now Practiced at Paris (London: printed for J. Johnson, 1785).
 3. Стремительный скачок произошел во многом благодаря анестезиологу Генри Бичеру, который в 1955 году опубликовал статью под названием «Мощное плацебо»: Henry Beecher. "The Powerful Placebo," *Journal of the American Medical Association* 159 (1955): 1602–1606.
 4. The Editors of Encyclopaedia Britannica. "Amulet," *Encyclopaedia Britannica*.
 5. Joseph Jacobs and M. Seligsohn. "Solomon, Seal of," *Jewish Encyclopedia*, www.jewishencyclopedia.com/articles/13843-solomon-seal-of.
 6. Mukti J. Campion. "How the World Loved the Swastika — Until Hitler Stole It," *BBC News*, Oct. 23, 2014, www.bbc.com/news/magazine-29644591.
 7. Charles E. Schaefer and Donna Cangelosi. *Essential Play Therapy Techniques: Time-Tested Approaches* (New York: The Guilford Press, 2016).
 8. Dan Snierson. "Heidi Klum Reveals Victoria's Secret," *Entertainment Weekly*, Nov. 21, 2003.
 9. NBA.com Staff. "Legends Profile: Michael Jordan," NBA, www.nba.com/history/legends/profiles/michael-jordan.
 10. Rina Raphael. "Is There a Crystal Bubble? Inside the Billion-Dollar 'Healing' Gemstone Industry," *Fast Company*, May 5, 2017.
 11. Отличное описание психологических приемов, объясняющих, почему разумные люди верят в сверхъестественное, см. в статье Jane Risen "Believing What We Do

- Not Believe: Acquiescence to Superstitious Beliefs and Other Powerful Intuitions,” *Psychological Review* 123 (2016): 182–207.
12. Yoni K. Ashar, Luke J. Chang and Tor D. Wager. “Brain Mechanisms of the Placebo Effect: An Affective Appraisal Account,” *Annual Review of Clinical Psychology* 13 (2017): 73–98; Ted J. Kaptchuk and Franklin G. Miller. “Placebo Effects in Medicine,” *New England Journal of Medicine* 373 (2015): 8–9; и Tor D. Wager and Lauren Y. Atlas. “The Neuroscience of Placebo Effects: Connecting Context, Learning and Health,” *Nature Reviews Neuroscience* 16 (2015): 403–418.
 13. Ted J. Kaptchuk et al. “Components of Placebo Effect: Randomized Controlled Trial in Patients with Irritable Bowel Syndrome,” *British Medical Journal* 336 (2008): 999–1003.
 14. Karin Meissner et al. “Differential Effectiveness of Placebo Treatments: A Systematic Review of Migraine Prophylaxis,” *JAMA Internal Medicine* 173 (2013): 1941–1951.
 15. Michael E. Wechsler et al. “Active Albuterol or Placebo, Sham Acupuncture, or No Intervention in Asthma,” *New England Journal of Medicine* 365 (2011): 119–126.
 16. Например, см.: Andrew L. Geers et al. “Dispositional Optimism Predicts Placebo Analgesia,” *The Journal of Pain* 11 (2010): 1165–1171; Marta Pecina et al. “Personality Trait Predictors of Placebo Analgesia and Neurobiological Correlates,” *Neuropsychopharmacology* 38 (2013): 639–646.
 17. C. Warren Olanow et al. “Gene Delivery of Neurturin to Putamen and Substantia Nigra in Parkinson Disease: A Double-Blind, Randomized, Controlled Trial,” *Annals of Neurology* 78 (2015): 248–257. Дополнительную информацию, подтверждающую эффективность плацебо при лечении болезни Паркинсона, см. в статьях: Raul de la Fuente-Fernandez et al. “Expectation and Dopamine Release: Mechanism of the Placebo Effect in Parkinson’s Disease,” *Science* 293 (2001): 1164–1166; Christopher G. Goetz. “Placebo Response

- in Parkinson's Disease: Comparisons Among 11 Trials Covering Medical and Surgical Interventions," *Movement Disorders* 23 (2008): 690–699; American Parkinson Disease Association. "The Placebo Effect in Clinical Trials in Parkinson's Disease," March, 6, 2017, www.apdaparkinson.org/article/the-placebo-effect-in-clinical-trials-in-parkinsons-disease/.
18. Leonie Koban et al. "Frontal-Brainstem Pathways Mediating Placebo Effects on Social Rejection," *Journal of Neuroscience* 37 (2017): 3621–3631.
 19. У благотворного эмоционального воздействия плацебо есть и обратная сторона. Если человек верит, что вещество, которое он принимает, ему навредит, в некоторых случаях так и происходит. Это явление получило название «эффект ноцебо». Paul Enck, Fabrizio Benedetti and Manfred Schedlowski. "New Insights into the Placebo and Nocebo Responses," *Neuron* 59 (2008): 195–206.
 20. Подробнее см. в работе Ashar, Chang and Wager "Brain Mechanisms of the Placebo Effect."
 21. Arif Khan, Nick Redding and Walter A. Brown. "The Persistence of the Placebo Response in Antidepressant Clinical Trials," *Journal of Psychiatric Research* 42 (2008): 791–796.
 22. Stuart Heritage. "Tig Notaro and Her Jaw-Dropping Cancer Standup Routine," *Guardian*, Oct. 19, 2012; Andrew Marantz. "Good Evening. Hello. I Have Cancer," *New Yorker*, Oct. 5, 2012; Vanessa Grigoriadis. "Survival of the Funniest," *Vanity Fair*, Dec. 18, 2012; и Tig Notaro, Live, 2012.
 23. Andy Clark. "Whatever Next? Predictive Brains, Situated Agents, and the Future of Cognitive Science," *Behavioral and Brain Sciences* 36 (2013): 181–204.
 24. Irving Kirsch. "Response Expectancy and the Placebo Effect," *International Review of Neurobiology* 138 (2018): 81–93; и Christian Büchel et al. "Placebo Analgesia: A Predictive Coding Perspective," *Neuron* 81 (2014): 1223–1239.

25. Подробнее о роли, которую бессознательные и осознанные процессы играют при эффекте плацебо, см. в работах: Ashar, Chang and Wager. "Brain Mechanisms of the Placebo Effect"; Donald D. Price, Damien G. Finniss and Fabrizio Benedetti. "A Comprehensive Review of the Placebo Effect: Recent Advances and Current Thought," *Annual Review of Psychology* 59 (2008): 565–590; и Karin Meissner and Klaus Linde. "Are Blue Pills Better Than Green? How Treatment Features Modulate Placebo Effects," *International Review of Neurobiology* 139 (2018): 357–378; John D. Jennings et al. "Physicians' Attire Influences Patients' Perceptions in the Urban Outpatient Surgery Setting," *Clinical Orthopaedics and Related Research* 474 (2016): 1908–1918.
26. См. в работе Ashar, Chang and Wager "Brain Mechanisms of the Placebo Effect." Также см.: R. J. Herrnstein. "Placebo Effect in the Rat," *Science* 138 (1962): 677–678; Jian-You Gou et al. "Placebo Analgesia Affects the Behavioral Despair Tests and Hormonal Secretions in Mice," *Psychopharmacology* 217 (2011): 83–90; и K. R. Munana, D. Zhang and E. E. Patterson. "Placebo Effect in Canine Epilepsy Trials," *Journal of Veterinary Medicine* 24 (2010): 166–170.
27. Tor D. Wager and Lauren Y. Atlas. "The Neuroscience of Placebo Effects".
28. Hilke Plassmann et al. "Marketing Actions Can Modulate Neural Representations of Experienced Pleasantness," *Proceedings of the National Academy of Sciences* 105 (2008): 1050–1054.
29. Alia J. Crum et al. "Mind over Milkshakes: Mindsets, Not Just Nutrients, Determine Ghrelin Response," *Health Psychology* 30 (2011): 424–429.
30. Ashar, Chang and Wager. "Brain Mechanisms of the Placebo Effect".

31. Slavenka Kam-Hansen et al. “Altered Placebo and Drug Labeling Changes the Outcome of Episodic Migraine Attacks,” *Science Translational Medicine* 6 (2014): 218ra5.
32. В качестве классического исследования см. статью Richard E. Petty and John T. Cacioppo “The Elaboration Likelihood Model of Persuasion,” *Advances in Experimental Social Psychology* 19 (1986): 123–205.
33. Ted J. Kaptchuk et al. “Placebos Without Deception: A Randomized Controlled Trial in Irritable Bowel Syndrome,” *PLoS One* 5 (2010): e15591.
34. Darwin Guevarra et al. “Are They Real? Non-deceptive Placebos Lead to Robust Declines in a Neural Biomarker of Emotional Reactivity,” *Nature Communications* (в печати).
35. James E. G. Charlesworth et al. “Effects of Placebos Without Deception Compared with No Treatment: A Systematic Review and Meta-analysis,” *Journal of Evidence-Based Medicine* 10 (2017): 97–107.
36. Raymond W. Firth. “Bronislaw Malinowski: Polish-Born British Anthropologist,” *Encyclopaedia Britannica*, Feb. 2019; Katharine Fletcher. “Bronislaw Malinowski — LSE pioneer of Social Anthropology,” June 13, 2017, LSE History, <https://blogs.lse.ac.uk/lsehistory/2017/06/13/bronislaw-malinowski-lse-pioneer-of-social-anthropology/>; Michael W. Young and Bronislaw Malinowski, *Malinowski’s Kiriwina: Fieldwork Photography, 1915–1918* (Chicago: University of Chicago Press, 1998).
37. Cindy Sui and Anna Lacey. “Asia’s Deadly Secret: The Scourge of the Betel Nut,” BBC News, <https://www.bbc.com/news/health-3192120>; “Bronislaw Malinowski (1884–1942),” *Lapham’s Quarterly*, www.laphamsquarterly.org/contributors/malinowski.
38. Bronislaw Malinowski. *Argonauts of the Western Pacific: An Account of Native Enterprise and Adventure in the Archipelagoes of Melanesian New Guinea* (Long Grove, IL: Waveland

- Press, 2010), loc. 5492–5493, Kindle; Bronislaw Malinowski. “Fishing in the Trobriand Islands,” *Man* 18 (1918): 87–92; Bronislaw Malinowski. *Man, Science, Religion, and Other Essays* (Boston: Beacon Press, 1948).
39. Информацию для этого раздела книги я взял из блестящего обзора по психологии ритуалов Nicholas M. Hobson et al. “The Psychology of Rituals: An Integrative Review and Process-Based Framework,” *Personality and Social Psychology Review* 22 (2018): 260–284.
 40. “10 Facts: The United States Military Academy at West Point,” American Battlefield Trust, www.battlefields.org/learn/articles/10-facts-united-states-military-academy-west-point.
 41. Samantha McLaren. “A ‘No Shoes’ Policy and 4 Other Unique Traditions That Make These Company Cultures Stand Out,” *Linkedin Talent Blog*, Nov. 12, 2018, business.linkedin.com/talent-solutions/blog/company-culture/2018/unique-traditions-that-make-these-company-cultures-stand-out.
 42. George Gmelch. “Baseball Magic,” in *Ritual and Belief*, ed. David Hicks (Plymouth, UK: AltaMira Press, 2010): 253–262; Jay Brennan. “Major League Baseball’s Top Superstitions and Rituals,” *Bleacher Report*, Oct. 3, 2017, bleacherreport.com/articles/375113-top-mlb-superstitions-and-rituals; и Matthew Hutson. “The Power of Rituals,” *Boston Globe*, Aug. 18, 2016.
 43. Steve Jobs. Commencement Address, Stanford University, June 12, 2005, *Stanford News*, June 14, 2005.
 44. Michael I. Norton and Francesca Gino. “Rituals Alleviate Grieving for Loved Ones, Lovers, and Lotteries,” *Journal of Experimental Psychology: General* 143 (2014): 266–272.
 45. Martin Lang et al. “Effects of Anxiety on Spontaneous Ritualized Behavior,” *Current Biology* 25 (2015): 1892–1897; Giora Keinan. “Effects of Stress and Tolerance of Ambiguity on Magical Thinking,” *Journal of Personality and Social Psychology* 67 (1994): 48–55; и Stanley J. Rachman and Ray

- J. Hodgson, *Obsessions and Compulsions* (Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall, 1980).
46. Richard Sosis and W. Penn Handwerker. "Psalms and Coping with Uncertainty: Religious Israeli Women's Responses to the 2006 Lebanon War," *American Anthropologist* 113 (2011): 40–55.
 47. Matthew W. Anastasi and Andrew B. Newberg. "A Preliminary Study of the Acute Effects of Religious Ritual on Anxiety," *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 14 (2008): 163–165.
 48. Allen Ding Tian et al. "Enacting Rituals to Improve Self-Control," *Journal of Personality and Social Psychology* 114 (2018): 851–876.
 49. Alison Wood Brooks et al. "Don't Stop Believing: Rituals Improve Performance by Decreasing Anxiety," *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 13 (2016): 71–85. Кроме того, подтверждено, что после участия в ритуалах снижается активность отделов мозга, которые активизируются при тревоге. Nicholas M. Hobson, Devin Bonk and Michael Inzlicht. "Rituals Decrease the Neural Response to Performance Failure," *PeerJ* 5 (2017): e3363.
 50. Hobson et al. "Psychology of Rituals".
 51. Gary Morley. "Rice's Rituals: The Golden Girl of Australian Swimming," CNN, June 28, 2012, www.cnn.com/2012/06/28/sport/olympics-2012-stephanie-rice-australia/index.html.
 52. Lang et al. "Effects of Anxiety on Spontaneous Ritualized Behavior".
 53. Rachel E. Watson-Jones, Harvey Whitehouse and Cristine H. Legare. "In-Group Ostracism Increases High-Fidelity Imitation in Early Childhood," *Psychological Science* 27 (2016): 34–42.
 54. E. Tory Higgins. "Self-Discrepancy: A Theory Relating Self and Affect," *Psychological Review* 94 (1987): 319–340; Charles S. Carver and Michael F. Scheier. "Control

- Theory: A Useful Conceptual Framework for Personality-Social, Clinical, and Health Psychology,” *Psychological Bulletin* 92 (1982): 111–135. Также см.: Earl K. Miller and Jonathan D. Cohen. “An Integrative Theory of Prefrontal Cortex Function,” *Annual Review of Neuroscience* 24 (2001): 167–202.
55. Brooks et al. “Don’t Stop Believing”.

Послесловие

1. Это совсем не значит, что медитация и практика осознанности — бесполезные процедуры. Как и другие методы, описанные в этой книге, в определенных обстоятельствах они полезны. Более глубокая мысль: нецелесообразно постоянно сосредотачиваться на настоящем (да это и неосуществимо). Чтобы достичь успеха, часто нужно думать о будущем или вспоминать прошлое.
2. Dacher Keltner and James J. Gross. “Functional Accounts of Emotions,” *Cognition and Emotion* 13 (1999): 467–480; и Randolph M. Nesse. “Evolutionary Explanations of Emotions,” *Human Nature* 1 (1989): 261–289.
3. U.S. National Library of Medicine. “Congenital Insensitivity to Pain,” National Institutes of Health, Dec. 10, 2019, ghr.nlm.nih.gov/condition/congenital-insensitivity-to-pain#genes.
4. В учебном курсе в рамках этого проекта основное внимание уделяется тому, как контролировать свои эмоции, используя некоторые описанные в этой книге приемы, а также другие методы, эффективность которых подтверждена экспериментальным путем.
5. Проект был реализован зимой 2019 года в одной из школ на северо-востоке США. Случайным образом школьников отобрали для участия в проекте «Набор инструментов» или в контрольном исследовании, где рассматривалась методика обучения. Программы были совместно разработаны учеными (Анжелой Дакворт, Дэниэлом Виллингхэмом, Джоном Джонидесом, Арианой Орвелл,

Бенджамином Катсом и мной) и педагогами (Рианнон Киллиан и Китом Дерозье).

6. Подробнее о важности гибкого подхода при использовании разных стратегий управления эмоциями см. в статьях: Cecilia Cheng. "Cognitive and Motivational Processes Underlying Coping Flexibility: A Dual-Process Model," *Journal of Personal and Social Psychology* 84 (2003): 425–438; George A. Bonanno and Charles L. Burton. "Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation," *Perspectives on Psychological Science* 8 (2013): 591–612.
7. James J. Gross. "Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects," *Psychological Inquiry* 26 (2015): 1–26; Ethan Kross. "Emotion Regulation Growth Points: Three More to Consider," *Psychological Inquiry* 26 (2015): 69–71.

Об авторе

Итан Кросс — доктор философии, один из ведущих мировых экспертов в области контроля активного сознания. Профессор Мичиганского университета и Бизнес-школы имени Стивена Росса, руководитель лаборатории «Эмоции и самоконтроль», удостоенный различных наград. Участвовал в политических дискуссиях в Белом доме, рассказывал о своей работе в вечерних новостях телеканала CBS, программе «Доброе утро, Америка» и утренней программе Национального государственного радио. Статьи о его новаторских исследованиях появились в изданиях The New York Times, The New Yorker, The Wall Street Journal, USA Today, New England Journal of Medicine и Science. Диплом бакалавра Итан Кросс получил в Пенсильванском университете, а степень доктора философии — в Колумбийском университете. Это его первая книга.

МИФ Саморазвитие

**ДОБИВАТЬСЯ
ЦЕЛЕЙ**

**ИСКАТЬ СВОЕ
ПРИЗВАНИЕ**

**ВОПЛОЩАТЬ
МЕЧТЫ**

Узнавай первым о новых книгах,
скидках и подарках
из нашей рассылки
mif.to/letter

Все книги
по саморазвитию
на одной странице:
mif.to/samorazvitie

#mifbooks



Научно-популярное издание

Итан Кросс

Внутренний голос

Почему мы говорим с собой и как это на нас влияет

Шеф-редактор *Ренат Шагабутдинов*

Ответственный редактор *Наталья Довнар*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Клон обложки *Анастасия Филиппова*

Верстка *Елена Бреге*

Корректоры *Анна Угрюмова, Евлалия Мазаник*

Изготовитель: ООО «Манн, Иванов и Фербер»

Россия, 123104, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

mann-ivanov-ferber.ru

facebook.com/mifbooks

vk.com/mifbooks

instagram.com/mifbooks





Известный психолог и исследователь Итан Кросс в своем бестселлере, переведенном более чем на 20 языков, объясняет, какую силу имеет наш внутренний голос, что наука говорит о беседах с самими собой и как мы можем влиять на эти «диалоги», чтобы становиться счастливее, умнее и эффективнее.

Скажите кому-нибудь, что вы разговариваете сами с собой, — и прослывете чудаком. Но правда в том, что у всех нас есть голос в голове. Он помогает двигаться к целям, избегать ошибок и радоваться счастливым моментам жизни. Но он может стать и нашим врагом, укоряя за ошибки и напоминая о конфузах.

Еще до того, как мы это осознали, наши мысли захватывает внутренний критик, порождая негативную и вредную болтовню. Вы узнаете, как это происходит, откуда возникает внутренний голос, и научитесь его контролировать.



ISBN 978-5-00169-644-5



9 785001 696445 >

Максимально
полезные книги на сайте
mann-ivanov-ferber.ru

[издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР



facebook.com/mifbooks



vk.com/mifbooks



instagram.com/mifbooks